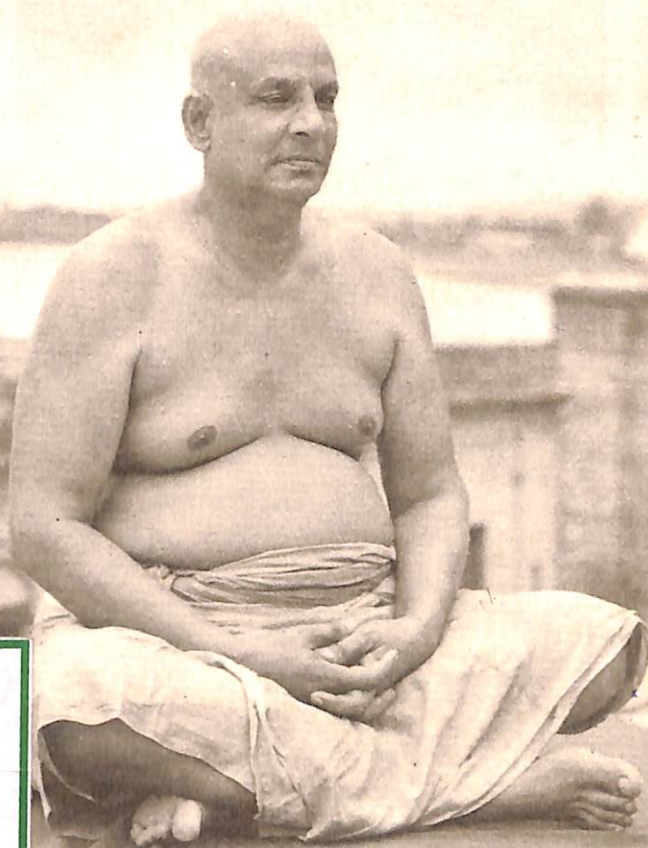
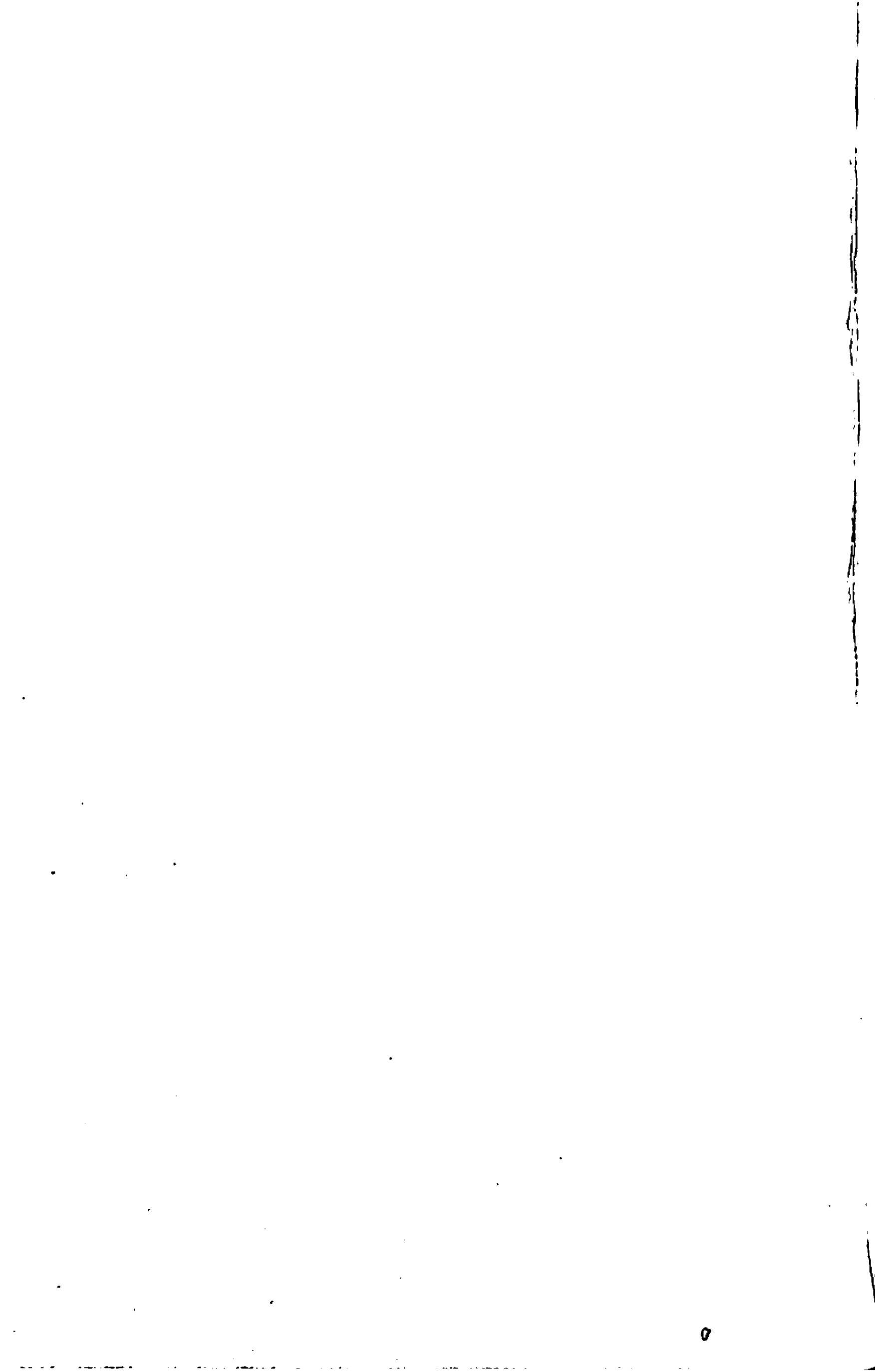
ராஜ யோகம்

"RAJA YOGAM"





ராஜ யோகம்

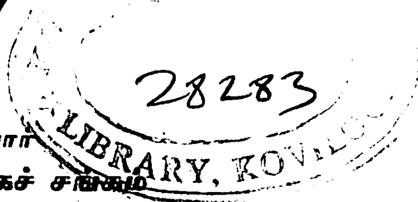
அருளியவர்

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம்

பேராசிரியர் திரு. T.K. நாராயணன், M.Sc., M.Phil.,





வெளியிடுவோர்

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

சுவாமி சிவானந்தா சாலை

இராசிபுரம் 637 408 : இராஜாஜி மாவட்டம்

விலை] **1997** **[ரூ. 20.00**

தமிழ் வெளியீடு - 101

Translated into Tamil

"RAJA YOGAM"

Printed out of the magnanimous donation of
Rs. 10,000 by

SRI. A. MURALIDHARAN
Computer Research Consultant
NEW JERCY, U.S.A

Typeset by : **Print Shop**, Madurai, Ph : 743981
Printed at : **The Orient Processors**, Sivakasi.

ஆசியுரை

நம் வாழ்க்கையில் ஒளியாகவும், வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சத்குரு ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்க

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குருமஹராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞானயக்ஞப் பணியை இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடத்தி வருகிறது. அதனால் தமிழ்நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் தமிழர் வாழும் பகுதிகளில் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மீக சாதர்கள், அடியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்கள் எழுதப்பட்ட வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கும் நூல்களின் தமிழ்மொழி பெயர்ப்புகள் இன்று இருக்கின்றன.

ராஜயோகத்தைப் பற்றி குருதேவ் சிவானந்தர் ஆங்கிலத்தில் எழுதிய RAJA YOGAM என்ற நூலை பேராசிரியர் திரு. T.K. நாராயணன் M.Sc., M.Phil., அவர்கள் "ராஜயோகம்" என்று மிக அற்புதமாக தூய, எளிய இனிய தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார்.

இந்நூலை மிகச் சிறந்த முறையில் மதுரை பிரிண்ட்ஷாப் நிறுவனத்தினர் டைப்செட் செய்து கொடுத்துள்ளனர். சிவகாசி தி ஓரியண்ட் லித்தோ பிரஸ்ஸார் மிகச் சிறந்த முறையில் அவகாக அச்சடித்துக்கொடுத்துள்ளனர்.

இப்பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கிய அமெரிக்க நியுஜெர்ஸி திரு. A. முரளீதரன், அவர்கள் இப்புனிதமான பணியைச் செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள், இந்த ஆன்மீகப் போதனைகளைப் படிப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிய வேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

சுவாமி சிதானந்தா



பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் 1

யோகம் என்பது என்ன?

1. ஸத்குருவிற்கும், ராஜயோகத்தை விளக்கி அருளிய மஹரிஷி பதஞ்ஜலிக்கும் வணக்கங்கள்.

2. இப்பொழுது ராஜயோகம் விளக்கப்படுகிறது.

3. மனத்தில் எழும் அலைகள் அல்லது எண்ணங்கள் அதாவது விருத்திகளை கட்டுப்படுத்துதலே ராஜயோகம்.

4. பரமாத்மனுடன் ஒன்றித்தலே யோகம்.

யோகத்தின் பலன்கள்

5. யோகம் சரீர மற்றும் மன ஆற்றலை அளிக்கிறது.

6. நல்ல மன ஒருமைப்பாடு, நல்ல ஆரோக்கியம், நடுநிலை மனம், மன அமைதி ஆகியவற்றை யோகம் அளிக்கிறது.

7. பிறப்பு இறப்புச் சக்கரத்திலிருந்து யோகம் முக்தியை நல்குகிறது.

8. அமரத்வம், பேரானந்தம், விடுதலை, பூரணத்துவம், நித்திய சுகம், அழியாத அமைதி ஆகியவற்றை யோகம் நல்குகிறது.

9. ராஜயோகம் என்றால் 'யோகங்களின் அரசன்' என்று பொருள்படுகிறது. ஏனெனில் அது நேரடியாக மனத்துடன் தொடர்புடையதாகும்.

மூன்று குணங்கள்

10. ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்ற முக்குணங்களால் ஆனது மனம்.

11. ஸத்வம் என்பது தூய்மை, நன்மை, ஒற்றுமை, ஒளி, ஞானம் ஆகும்.

12. ரஜஸ் என்பது காமம், செயல், அசைவு ஆகும்.

13. தமஸ் என்பது சோம்பல், இருள், அறியாமை ஆகும்.

14. ஸத்வத்திற்கும், ரஜஸ் தமஸிற்கும் இடையில் உள்போராட்டம் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

15. செயல் மூலம் தமஸை ரஜஸாகவும், தியானத்தின் மூலம் ரஜஸை ஸத்வமாகவும் மாற்றுங்கள்.

16. மனத்தை ஒருமைப்படுத்த சாதகனுக்கு உதவி இறைவனை உணர வகை செய்யும் எந்த ஒரு ஆன்ம சாத்னையும் சாதனை அல்லது அப்பியாஸமாகும்.

17. சாதனை அல்லது யோகாப்யாஸம் செய்யும் ஒரு யோக மாணவனுக்கு சாதகன் என்று பெயர்.

18. கடவுள் இருக்கிறார். அவர் ஸர்வக்ஞர். ஸர்வவல்லமை வாய்ந்தவர். எங்கும் நிறைந்தவர். அவர் அந்தர்யாமி, உள்ளத்தை ஆள்பவர், படைப்பவர், காப்பவர்.

19. கடவுள் உண்மை. கடவுள் அன்பு. கடவுள் ஞானம். கடவுள் அமைதி. கடவுள் எல்லையற்றவர். கடவுள் சாஸ்வதம், கடவுள் அழியாப் பொருள். கடவுள் அழகு. கடவுள் தூய்மை, கடவுள் பூரணம், கடவுள் சுதந்திரம்.

பிரபஞ்சத்தின் அடிப்படை

20. ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருக்கும் அற்புதச் சுவையே கடவுள். விளையாட்டு வீரரிடம் உள்ள ஆற்றலே அவர். மல்லிகையில் உள்ள மணமும் அவரே. மனத்தில் உள்ள அறிவும் அவரே.

21. அறிவு, பிராணன், புலன்களுக்கு ஒளியையும் ஆற்றலையும் அளிப்பவர் அவரே.

22. அவர் உங்கள் இதயத்தில் வசிக்கிறார். அவர் உங்களிலும், நீங்கள் அவரிடத்திலும் இருக்கின்றீர்கள்.

23. உங்கள் மூச்சுக் காற்றைக் காட்டிலும், இரத்தக் குழாயைக் காட்டிலும் அவர் உங்களுக்கு நெருக்கமாக இருக்கிறார்.

24. உங்கள் ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தத்தை அனுப்புவது அவரே. உணவை கூழாகவும் ரத்தமாகவும் அவர் மாற்றுகிறார்.

25. உங்கள் கண் இமைகளை மூடுவதும் அவரே.

26. ஒவ்வொருவரிடத்திலும் பூரணத்துவம், சுதந்திரம், அமரத்துவம் ஆகியவற்றை அடைய வேண்டும் என்ற தூண்டுதல் உள்ளது. கடவுள் இருக்கிறார் என்பதை இது நிரூபிக்கிறது.

27. கடவுளிட த்தில் மட்டுமே அமைதி, அமரத்வம், ஆனந்தம் ஆகியவை கிட்டும்.

28. இந்த உடல், மனத்தைப் படைத்தது யார்? மனத்தை இயக்குவது யார்? கருப்பையில் குழந்தையைக் காப்பது யார்? அவரே கடவுள், இயற்கையின் நாயகன்.

29. இயற்கையை ஆட்டிப் படைக்கும் சர்வ சக்திமான் அவர்.

ஆரம்ப சாதனை

30. அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்திருங்கள். தியானத்திற்கு உகந்த நேரம் இது.

31. மனம் இந்த வேளையில் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும். புறத்தே சூழ்நிலையும் அமைதியாக இருக்கும்.

32. பத்மாசனம் அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு வசதியான ஆசனத்தில் அமருங்கள்.

33. ஒரு நாற்காலியிலோ அல்லது சாய்வு நாற்காலியிலோ அமர்ந்து தியானம் செய்யலாம். ஆனால் உங்களை நித்திரை ஆட்கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

34. கண்களை மூடி இரு கண்களுக்கும் இடையில் உள்ள இடமான திரிபுடியில் மனத்தை ஒருமைப் படுத்துங்கள்.

35. முதலில் உங்கள் குரு அல்லது யோக ஆசிரியரை வணங்குங்கள்.

36. முதலில் 10 நிமிடத்திற்கு தியானத்தில் அமருங்கள். பிறகு படிப்படியாக அந்த நேரத்தை அரை மணியிலிருந்து ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒதுக்குங்கள்.

37. மானஸீகமாக 'ஓம், ஓம், ஓம்' என்று ஜபியுங்கள்.

38. 'ஓம்' என்று ஜபிக்கும் பொழுது பூரணத்துவம், சாஸ்வதம், அமரத்வம், பேரானந்தம், பேரமைதி ஆகிய எண்ணங்களை தொடர்புபடுத்துங்கள்.

39. மனம் ஓடத்தான் செய்யும். திரும்பத் திரும்ப அதை இலட்சியம் அல்லது மையத்திற்கு கொண்டுவாருங்கள்.

அத்தியாயம் 2

யோக சாதகனின் தகுதிகள்

1. குருவிடமும் இறைவனிடமும் யோக சாதகனுக்கு சிரத்தையும் பக்தியும் இருத்தல் வேண்டும்.

2. தனது குருவின் போதனைகள் மற்றும் யோக நூல்களிடம் அவனுக்கு நம்பிக்கை இருத்தல் அவசியம்.

3. ஆழ்ந்த ஆர்வம் மற்றும் வைராக்கியம் அவனிடம் இருக்க வேண்டும்.

4. நம்பிக்கை, ஆர்வம், வைராக்கியம் ஆகிய மூன்று குணங்கள் யோக சாதகனிடம் இருக்கவேண்டியவை ஆகும்.

5. அஹிம்ஸை, சத்தியம், பிரம்மச்சர்யம் ஆகியவை மூன்று அடிப்படை ப் பண்புகள்.

6. யோக மா ணவன் எளிமை, இனிமை, அடக்கம் மற்றும் பெருந்தன்மை ஆகிய குணங்களைப் பெற்று விளங்க வேண்டும்.

7. சூழ்ச்சி, தந்திரம், சாதுர்யம், கடுமை, வன்மை, பேராசை மற்றும் அஹங்காரம் போன்றவற்றிலிருந்து அவன் விடுபட்டிருக்க வேண்டும்.

தன்னலமின்மையும் பரந்த அன்பும்

8. அவனிடம் தன்னலமற்ற தொண்டு மனப்பான்மை இருத்தல் வேண்டும். அவன் ஏழை எளியோருக்குத் தொண்டு செய்ய வேண்டும். தன்னிடம் இருப்பதை அவன் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

9. அவனிடம் பரந்த அன்பு நிலவவேண்டும். அனைவரையும் அவன் நேசிக்க வேண்டும். அனைத்தையும்

அரவணைக்கும் அன்பு அவனிடம் இருத்தல் வேண்டும். இதை அவன் திரும்பத் திரும்ப வளர்க்க வேண்டும்.

10. அவன் எப்பொழுதும் அமைதியாயிருத்தல் வேண்டும். அமைதியான மனத்தில்தான் தெய்வீக ஒளி உதிக்கும்.

11. அஹிம்சை, உண்மை, அவாவின்மையுடன் அவன் திகழ வேண்டும்.

12. நடுவுநிலை மார்க்கம் எனும் அரிய தத்துவத்தை அவன் பின்பற்ற வேண்டும்.

தூய்மையும் தன்னடக்கமும்

13. பூரண பிரம்மச்சர்யத்தை அவன் கடைபிடிக்க வேண்டும். ஒழுங்கான, கட்டுப்பாடான வாழ்க்கையை அவன் வாழ வேண்டும். எல்லாவற்றிலும் அவன் மிதமாக இருத்தல் வேண்டும்.

14. திருப்திகரமான வாழ்க்கையை அவன் வாழ வேண்டும்.

15. அவனிடம் பூரண தன்னடக்கம் நிலவ வேண்டும். புலன்களை அவன் படிப்படியாக அடக்கி அவற்றை யாண்டும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

16. அவன் எப்பொழுதும் இனிமையாகவும், மெதுவாகவும், உண்மையாகவும் பேசவேண்டும்.

17. அவன் கடும் சொற்களையோ அல்லது கொடும் சொற்களையோ பயன்படுத்தக் கூடாது.

18. மது, புகை மற்றும் உணர்ச்சி ஊட்டும் பானங்களை அவன் தவிர்க்க வேண்டும்.

19. சைவ உணவையே அவன் உட்கொள்ள வேண்டும். பால், பால் பொருட்கள், மற்றும் பருப்புகளில் அதிகம் சத்து

இருக்கிறது. புலால் உணவு காமத்தைத் தூண்டி மனத்தில் குழப்பத்தை உண்டு பண்ணுகிறது.

பண்புகளும் விரைவான முன்னேற்றமும்

20. தைரியம், ஒத்துப் போகும் தன்மை, இரக்கம், பெருந்தன்மை, சகிப்புத்தன்மை, பொறுமை, விடாமுயற்சி, நேர்மை போன்ற பண்புகளை அவன் பெற்று விளங்கவேண்டும்.

21. நேர்மை, கவனம், திறமை ஆகியவற்றை அவன் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

22. ஆழ்ந்த நம்பிக்கை, உறுதி, பொறுமை ஆகிய பண்புகள் அவனிடம் இருத்தல் வேண்டும்.

23. தனது இலட்சியம் மற்றும் குறிக்கோளை அவன் இறுகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

24. அவன் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடன் இருத்தல் வேண்டும். மகிழ்ச்சி மனதிற்கான ஒரு சக்தி வாய்ந்த அருமருந்தாகும்.

25. விவேகம், உறுதி, மற்றும் அசையாத நம்பிக்கை அவனிடம் இருத்தல் வேண்டும். தனது தீர்மானங்களில் அவன் உறுதியாயிருத்தல் வேண்டும்.

26. பயிற்சியில் அவன் ஒழுங்காயிருத்தல் வேண்டும். யோகத்தில் வெற்றிக்கு ஒழுங்கு மிகவும் முக்கியம்.

27. நடுவுநிலைமை, உறுதி, பொறுமை ஆகியவை அவனிடம் இருத்தல் வேண்டும்.

28. ஆண்மையும் அடக்கமும் அவனிடம் இருக்க வேண்டும்.

29. அவனது பேச்சு அவனது எண்ணத்துடனும், அவனது எண்ணம் அவனது செயலுடனும் பொருந்த வேண்டும்.

30. அவன் தினமும் அக ஆராய்ச்சி மற்றும் சிந்தனையில் ஈடுபட வேண்டும்.

தீய குணங்களைத் தவிர்த்தல்

31. கோள் சொல்லுதல், மற்றும் தற்பெருமையிலிருந்து விடுபட்டிருங்கள்.

32. சோம்பலை ஒழியுங்கள்.

33. தீய குணங்களை இல்லாதாக்குங்கள்

நேரிடை எதிரிடையை வெல்கிறது

34. அதிகாலையில் 'தைரியம்' என்பதைக் குறித்து பத்து நிமிடங்கள் தியானம் செய்யுங்கள். நீங்கள் வேலை செய்யும்பொழுதும் மக்களுடன் பழகும் பொழுதும் 'ஓம் தைரியம்' என்று மானஸீகமாக ஜபியுங்கள். "நான் தைரியத்துடன் இருக்கிறேன். மென்மேலும் நான் தைரிய வானாக ஆகிறேன்" என்று உணருங்கள். உங்களிடம் படிப்படியாக தைரியம் வளரும்.

35. தியானத்தின் பொழுது எந்த நற்பண்பையும் நீங்கள் வளருங்கள்.

36. உண்மை, இரக்கம், பணிவு, தைரியம் போன்ற முக்கியமான பண்புகளில் இரண்டு அல்லது மூன்றை தியானியுங்கள். மற்ற எல்லா பண்புகளும் தாமாகவே உங்களிடம் வந்து குடிகொள்ளும்.

37. ஒருபொழுதும் அதைரியமடையாதீர்கள்: எப்பொழுதும் நம்பிக்கையுடனிருங்கள். உங்களது பயிற்சியில் தொடர்ந்து ஈடுபடுங்கள். இறுதியில் வெற்றி அடைவீர்கள்.

38. எப்பொழுதும் நேரிடை எதிரிடையை வெற்றி கொள்கிறது. அன்பை வளருங்கள், பகைமை மறைந்து விடும். தைரியத்தை வளருங்கள், கோழைத்தனம் மறைந்துவிடும். இதுவே பிரதிபக்ஷ பாவனை முறை. (அதாவது எதிரிடை குணங்களை வளர்த்தலாகும்).

அத்தியாயம் 3

யோக முறை உணவு

1. யோகப் பயிற்சிக்கும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கும் எந்த உணவு பொருந்துகிறதோ அது யோக உணவு எனப்படுகிறது.

2. உணவு, மனத்துடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

3. உணவின் அடிப்படை சாரத்திலிருந்து மனம் உருவாகிறது.

உணவின் தாக்கம்

4. உணவின் தூய்மையால் ஒருவனது உள்தன்மை தூய்மை அடைகிறது.

5. சாதகனது உள்தன்மை தூய்மை ஆத்மஞானத்திற்கு வலிகோலுகிறது.

6. உணவு தியானத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

7. பல்வகை உணவுகள் மூளையின் பல பகுதிகளில் பல்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

8. உணவு லேசானதாகவும், சத்துள்ளதாகவும், தியானத்திற்கு ஏற்றதாகவும் சாத்விகமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

9. ஸாத்விக உணவு, ராஜஸ உணவு, தாமஸ உணவு என உணவு மூவகைப்படும்.

உணவின் தன்மைகள்

10. பால், பார்லி, பேரீச்சம்பழம், பழங்கள், காய்கறிகள், கோதுமை, வெண்ணெய், தேன், வாதாம்பருப்பு

போன்றவை எல்லாம் சாத்விக உணவுப் பொருள்களாகும். அவை மனதை தூய்மையாக்கி அமைதிப் படுத்துகின்றன.

11. மீன், முட்டை, புலால், மிளகாய், பெருங்காயம் போன்றவை ராஜஸ உணவு வகைகள். அவை உணர்ச்சியைத் தூண்டுகின்றன.

12. மாட்டுக் கறி, மது, உள்ளிப் பூண்டு, வெங்காயம் போன்றவை தாமஸ உணவு வகைகள். அவை மனத்தை சினம், மருள் மற்றும் சோம்பலுக்கு உள்ளாக்குகின்றன.

13. ஒரு யோக மாணவன் யோகப் பயிற்சிக்கு ஒவ்வாத உணவுப் பொருள்களை விட்டுவிட வேண்டும்.

உணவைத் தெரிந்தெடுத்தல்

14. கடுகு, புளித்த, காரமான மற்றும் எரிக்கும் பொருள்களையும், பெருங்காயம் போன்றவற்றையும் விட்டுவிட வேண்டும். உபவாசத்தினால் உடலை வருத்துவதும் கூடாது.

15. நெய்யுடன் கலந்த சாதம் (ஹவிஸன்னம்) யோக பயிற்சிக்கு மிகவும் ஏற்றது.

16. யோகப் பயிற்சிக்கு சாரு மிகவும் உகந்தது.

17. நெய், வெல்லம், பால் கலந்து அரிசி வேக வைக்கப்படுகிறது. இதுதான் சாரு.

18. எவ்வகை உணவுகளை தெரிந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதில் உங்கள் உள் ஒலி உங்களுக்குத் துணை செய்யும்.

19. உங்களது குணம் மற்றும் சுபாவத்திற்கேற்ற சாத்வீக யோக உணவுப் பட்டியலை தெரிந்தெடுப்பதில் உங்களுக்கு நீங்களே மிகவும் திறமையானவர் ஆவீர்கள்.

20. உடல் ஆற்றல், நல்லாரோக்கியம் மற்றும் மன ஊக்கத்தை உணவு வளர்க்க வேண்டும்.

21. சத்துணவில்தான் மனிதனின் நலம் அடங்கியுள்ளது.

உணவைப் பற்றிய அறிவு

22. பல்வேறு குடல் வியாதிகள், தொற்று வியாதிகளின் தாக்கம், சக்தி இன்மை, தடுப்புத் திறன் இன்மை, ரிக்கெட்ஸ், ஸ்கர்வி, ரத்த சோகை, பெரி பெரி போன்றவை அனைத்தும் தவறான உணவு முறையாலே யாகும்.

23. ஒருவன் அவனது பௌதிக, மானசிக ஆற்றலைப் பெற்று விளங்க விரும்பினால், நல்லாரோக்கியம், புத்துணர்ச்சி, செயல்திறன் போன்றவற்றையும் பெற்றுத் திகழ விரும்பினால் உணவைப் பற்றிய அறிவு மிகவும் தேவையாகும்.

24. தன்னளவிலேயே பால் ஒரு பூரண உணவாகும். அது ஒரு சரிவிகித உணவு. யோகிகளுக்கு பிராணாயாமப் பயிற்சியின்போது அது ஒரு இலட்சிய உணவாகும்.

25. பிராணாயாமம் பயில்பவர்களுக்கு வெண்ணையும் கற்கண்டும் மிகவும் உகந்தவை. அவை உடலைக் குளுமைப்படுத்துகின்றன.

26. பாலைக் கொதிக்க விடக் கூடாது. கொதி நிலை அடைந்தவுடனேயே பாலை அடுப்பிலிருந்து அகற்றிவிட வேண்டும். அதிகமாகப் பாலைக் கொதிக்க வைப்பதானது பாலிலுள்ள வைட்டமின்களை அழித்து அதைப் பயனற்றதாக்கிவிடுகிறது.

27. மஞ்சள் வகை (myrobalan)-ஐ சுவைக்கவும், அது ஆரோக்கியம் அளிக்கும் ஒரு வஸ்து.

விவேகத்துடன் நடந்து கொள்ளவும்

28. உங்கள் உணவு முறையில் திடீரென்று எந்தவித மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்த வேண்டாம். மாற்றம் படிப்படியானதாகவும் மெதுவானதாகவும் இருக்கட்டும்.

29. உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடவும். அப்பொழுதுதான் அது எளிதில் ஜீரணமாகும், விரைவில் உட்கிரகிக்கப்பட்டு உடலுடன் ஒன்றிக்கும்.

30. தேவைப்படுவது சரிவிகித உணவு தானே தவிர, செழுமையான உணவு அல்ல.

31. செழுமையான உணவு கல்லீரல், சிறுநீரகம் மற்றும் கணையம் சம்பந்தமான வியாதிகளை ஏற்படுத்துவதால் அதை தவிர்க்கவும்.

32. நீங்கள் எதை உண்ணுகிறீர்களோ அவ்வாறே ஆகின்றீர்கள்.

33. சாப்பாட்டில் பெரு விருப்பம் உள்ளவர்களும், மீதூண் உண்பவர்களும் யோகத்தில் வெற்றியைக் கனவில் கூட எதிர்பார்க்க முடியாது.

34. யார் மித உணவை உண்கிறார்களோ, யார் தன் உணவை ஒழுங்குபடுத்துகிறார்களோ அவர்கள் மட்டுமே யோகியாக முடியும், மற்றவர்கள் அல்ல.

35. அரை வயிறு உணவு உண்ணுங்கள். கால் வயிறு தண்ணீருக்கும், மீதி கால் வயிறு காற்றிற்கும் இடம் கொடுங்கள். இதுவே மித உணவு.

36. நீங்கள் உணவு உட்கொள்ளும் முன் அதைக் கடவுளுக்கு நிவேதனம் செய்யுங்கள்.

37. உணவு உட்கொண்டதுமோ, அல்லது நீங்கள் பசியோடிருக்கும் போதோ யோகம் பயிலாதீர்கள்.

38. பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் கொஞ்சம் பாலும் வெண்ணெயும் சாப்பிடுங்கள்.

உணவுப் பண்டங்களின் தன்மை

39. ஆற்றல், சக்தி, உறுதி, ஆரோக்கியம், ஆனந்தம், ருசியானவை, எளிமையானவை, மற்றும் சத்துள்ளவை எவையோ அவை சாத்விகமானவை.

40. புளிப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு, மிகுந்த காரம், எரிப்பானவை, காய்ந்தவை, உலர்ந்தவை, மற்றும் துன்பத்தையும் துக்கத்தையும் வியாதியையும் உண்டாக்கும் உணவு வகைகள் ராஜஸிகமானவை.

41. ருசியற்ற, அழுகிய, ஊசிப் போன அசுத்தமான உணவு வகைகள் தாமஸிகமானவை.

42. அசுத்தமான, ஊசிப்போன, கெட்டுப்போன, இருமுறை வேகவைக்கப்பட்ட, இரவு வைக்கப்பட்ட, காயான, அல்லது அதிகம் பழுத்த பொருள்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையாகும்.

43. உணவின் பல்வேறு அம்சங்களான புரொட்டீன், கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு, தாதுப் பொருள்கள் போன்றவை சரியான விகிதத்தில் இருக்கும் உணவே சரிவிகித உணவாகும்.

வாழ்வதற்காக உண்ணுங்கள்

44. உண்பதற்காக வாழ்பவன் பாபி. ஆனால் எவன் வாழ்வதற்காக உண்கிறானோ அவன் யோகி, துறவி.

45. உடலின் வெப்பத்தைப் பாதுகாக்கவும், புதிய செல்களை உருவாக்கவும், உடலின் தேய்மானத்தைச் சரிசெய்யவும் உணவு தேவைப்படுகிறது.

46. உணவு உண்பதில் எளிமையாகவும் இயற்கையாகவும் இருங்கள்.

47. தியானம் செய்பவனுக்கு மிகக் குறைந்த உணவே போதும்.

48. காலையில் எலுமிச்சம் பழச்சாறும், தேனும் அருந்துங்கள். இது ஆரோக்கியத்தையும் ஆற்றலையும் அளித்து ரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது.

49. இரவில் லேசான உணவையே உட்கொள்ளுங்கள். ஒரு கோப்பைப் பாலும் சில பழங்களும் போதுமானவை. அப்பொழுதுதான் உங்களால் அதிகாலை தியானத்திற்கு எழுந்திருக்க முடியும். இரவில் சாதம் சாப்பிடாதீர்கள்.

50. எளிய, இனிய உணர்ச்சிகளைத் தூண்டாத, திசுக்களை உருவாக்கும், சக்தி தரும், மது அல்லாத உணவுப் பொருள்களும் பானங்களும் மனதை அமைதியாகவும் தூய்மையாகவும் வைத்து வாழ்வின் இலட்சியத்தை அடைய யோக சாதகனுக்கு உதவுகிறது.

51. யோகிகளுக்கு பழ உணவு மிகவும் ஏற்றது. அது உடல் அமைப்பிற்கு நல்ல பல பலன்களைத் தருகிறது. அது உடலைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. அது ஒரு நேரிடை உணவு.

52. முள்ளங்கி, பாகற்காய், பொன்னாங்கன்னி, சிறுகீரை போன்றவை சத்துள்ள உணவுகளாகும்.

புலால் உணவு தேவையற்றது

53. நல்லாரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு புலால் உணவு தேவையில்லை. தவிர மாமிச உணவு ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறுவிளைவிக்கக் கூடியது. அது கொக்கிப் புழு மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறுகளை உண்டுபண்ணுகிறது.

54. புலால் உண்பவர்களுக்கு மனத்தை அடக்குவது மிகவும் கடினம்.

55. மாமிசபட்சணியான புலி எவ்வளவு கொடூரமாக இருக்கிறது! அதே வேளையில் சாகபட்சணிகளான பசு, யானை போன்றவை எவ்வளவு சாதுவாயிருக்கின்றன.

பொதுக் குறிப்புகள்

56. உங்களது வலது நாசியில் பிங்கள அல்லது சூரிய நாடி செல்லுகையில் உணவு உட்கொள்ளுங்கள். சூரிய நாடி வெப்பம் தரக் கூடியது. அது உணவை நன்கு ஜீரணிக்கும்.

57. இரவில் தூங்குகையில் இடப்புறம் சாய்ந்து படுத்து தூங்கவும். உணவு நன்கு ஜீரணமாகும்.

58. உணவு உண்ட பிறகு பத்து நிமிடங்கள் வஜ்ராசனத்தில் அமரவும். இது உணவு நன்கு ஜீரணமாக உதவும்.

59. எண்ணெய், உளுந்து, புளித்த தயிர், பொரித்த பொருள்கள், பப்பாளி, மிளகாய், புளி ஆகியவற்றை தவிருங்கள்.

60. இரவில் வயிற்றில் அடைக்க வேண்டாம். வயிற்றில் அதிகம் அடைத்தால் அதிகத் தூக்கம் வரும். அதிகாலை தியானத்தை நீங்கள் இழக்க நேரிடும்.

61. டீ காபியை விட்டு விடுங்கள்.

62. உணவு, பானம் ஆகியவற்றில் விவேகத்துடன் விளங்குங்கள்.

63. எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட உணவின் மீதும் ஆசை கொள்ளாதீர்கள்.

64. உணவு, பானத்திற்கு அடிமையாகாதீர்கள்.

65. உணவைப் பற்றி மிகவும் அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். எளிய, இயற்கை உணவை உண்ணுங்கள்.

அத்தியாயம் 4

மனமும் அதன் கட்டுப்பாடும்

மனம் என்பது என்ன?

1. மனம் என்பது ஆத்ம சக்தி.

2. மனத்தின் மூலமே கடவுள் பிரபஞ்சமாகத் தோன்றுகிறார்.

3. மனம் சூக்ஷ்மமான பொருளால் ஆனது.

4. மனம் ஒரு சூக்ஷ்ம சக்தி.

5. பிராணன் மனத்தில் அசைகிறது. மனம் எண்ணங்களை உண்டு பண்ணுகிறது.

6. மனம் என்பது பதிவுகள், எண்ணங்கள், ஆசைகள், மற்றும் விருப்பங்களின் தொகுப்பாகும்.

7. மனத்தின் விதை அஹங்காரமாகும்.

மனத்தின் மாறுபாடுகள்

8. மனம் ஐந்து ஞானேந்திரியங்களின் ஐவகை செயல்முறைகளைச் செய்யும்.

9. மனத்தில் ஸத்வ, ரஜஸ், தமஸ் என்னும் முக்குணங்கள் இருக்கின்றன.

10. காமம், கோபம், பேராசை, பொறாமை, கர்வம், மயக்கம், ஆணவம், விருப்பு வெறுப்புகள் போன்றவை மனத்தில் உள்ள அலைகளாகும்.

11. அனைதது ஆசைகளும் இல்லாதாகின்றபொழுது எப்பொழுதும் அமைதியற்று இருக்கும் மனம் அடங்கும்.

12. தன்னலமற்ற தொண்டு, ஜபம், தபம், நன்னடத்தை, தியானம் முதலிய பயிற்சிகளினால் மனம் தூய்மை அடைகிறது.

13. ஸத்துவம் நிரம்பிய மனம் சுத்தமனஸ் அல்லது தூயமனம் ஆகும்.

14. ரஜஸ், தமஸ் நிறைந்த மனம் அசுத்த மனம் ஆகும்.

15. மன ஓய்வு, ஜபம், பிரார்த்தனை, தியானம், மகிழ்ச்சி, ஸத்வ உணவு, சமய நூல்களைப் படித்தல் ஆகியவை மன ஆரோக்கியத்தைப் பெற்று விளங்க மிகவும் அவசியமானவை.

எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துவர்

16. மனம் எதைப் பற்றி தீவிரமாக சிந்திக்கிறதோ அந்த வடிவத்தை எடுத்துக் கொள்கிறது.

17. ஆப்பிளைப் பற்றி அது நினைத்தால் ஆப்பிளின் வடிவத்தை அது எடுக்கிறது.

18. ஏசுநாதரைப் பற்றி அது நினைத்தால், அது ஏசுநாதரின் உருவத்தை எடுக்கிறது.

19. நீங்கள் எப்படி எண்ணுகிறீர்களோ அப்படியே ஆகிறீர்கள். இது மாற்ற முடியாத ஒரு மனோதத்துவ விதி.

20. விழிப்பு நிலையில் மனத்தின் இருப்பிடம் மூளை.

21. கனவு நிலையில் அதன் இருப்பிடம் தொண்டை.

22. ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் அது இதயத்தில் இருக்கிறது.

மனமும் பிராணனும்

23. உடலையும் மனத்தையும் இணைப்பதுவே பிராணன்.

24. நீங்கள் பிராணனையும், வீர்ய சக்தியையும், கட்டுப்படுத்தினால் உங்களால் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

25. மனத்தை உங்களால் அடக்கமுடிந்தால், பிராண னையும் உங்களால் அடக்க முடியும்.

26. சுவாசத்தை அடக்குவதால் மனத்தை அடக்க முடியும்.

27. பிரபஞ்சமனம் என்பது கடவுளின் விராட் மனமாகும்.

அது உணர்வு கடந்த மனமாகும்

28. உணர்வு மனம் விழிப்பு நிலையில் மூளையின் மூலம் செயல்படுகிறது.

29. அடி உணர்வு மனம் சித்தம் ஆகும். அனைத்து பதிவுகளும் அடிமனத்தில் பதிந்துள்ளன.

30. ஒரு சமயத்தில் மனதினால் ஒன்றைத்தான் கவனிக்கமுடியும்.

31. பிராணாயாமப் பயிற்சி மனத்தின் சமநிலையைப் பெற உதவுகிறது.

பிரிக்கும் சுவர்

32. உடலையும் ஆன்மாவையும் பிரிக்கும் சுவரே மனம்.

33. மனமே தளபதி. புலன்கள் வீரர்கள்.

34. அஹங்காரம், பேராசை, பொறாமை, டம்பம் போன்றவை மனத்தின் வேலையாட்கள்.

35. "என் மனம் எங்கோ இருந்தது. அதனால் நான் பார்க்கவில்லை. என் மனம் எங்கோ இருந்தது. அதனால் நான் கேட்கவில்லை", என்று மனிதன் சொல்கிறான்.

36. மனிதன் மனத்தினால்தான் பார்க்கிறான், கேட்கிறான்.

37. ஒன்றில் மனத்தை நிலைப்படுத்துவது அப்யாஸ மாகும்.

மன அடக்கம்

38. அப்பியாசம் மற்றும் வைராக்கியத்தால் நீங்கள் மனத்தை அடக்கலாம்.

39. நம்பிக்கை மற்றும் உற்சாகத்துடன் கூடிய நீண்ட பயிற்சியினால் ஸமாதி அல்லது உணர்வு கடந்த நிலையில் நீங்கள் நிலைபெற முடியும்.

40. வைராக்கியம் அல்லது பற்றின்மை எனும் புலனின்பத்தில் நாட்டமின்மை இருந்தாலொழிய ஆன்மீக முன்னேற்றம் சாத்தியம் இல்லை.

41. சுத்த அல்லது தூய மனத்தின் உதவியுடன் அசுத்த மனத்தை அகற்றி மேல் மனத்தையும் தாண்டிச் செல்லுங்கள்.

42. மனத்தின் துணை இன்றி புலன்களால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது.

43. அசுத்த எண்ணங்களை அடித்து விரட்ட முயலாதீர்கள். நீங்கள் அதிகம் முயல முயல அவை அதிகமதிகம் திரும்பிவரும்.

44. தெய்வீக எண்ணங்களால் மனத்தை நிரப்புங்கள். அசுத்த எண்ணங்கள் தாமாகவே மறைந்து விடும்.

45. பலாத்காரமான முறைகளால் மனத்தை அடகக முயலாதீர்கள். நீங்கள் பரிதாபமாக தோல்வியுற நேரிடும்.

46. புத்திசாலித்தனமான, அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறை களை கையாளுங்கள். எளிதில் உங்களால் மனத்தை அடக்க இயலும்.

பந்தத்தின் காரணம்

47. ஸம்ஸாரம் அல்லது பிரபஞ்சத்தின் அடிப்படைக் காரணம் மனமே.

48. ஆசையே எரிபொருள். எண்ணமே தீ.

49. ஆசையாகிய எரிபொருளை நீக்கிவிடுங்கள். எண்ணமாகிய தீ அணைந்து விடும்.

50. மனம் கடலைப் போன்றது. எண்ணங்களே அலைகள்.

51. புலன்கள் மற்றும் எண்ணங்களின் பொறியே மனம்.

52. மனம் எண்ணுகிறது. அறிவு தீர்மானிக்கிறது. ஆணவம் உறுதிப்படுத்துகிறது. அடிமனம் பதிவு செய்து கொள்ளுகிறது.

53. மனமானது தூயதாகவும் அமைதியாகவும் ஸாத்விகமாக இருக்கையில் உங்களுக்கு அந்தர்முக தரிசனம் அல்லது ஒளி கிட்டுகிறது.

54. மனமும் பிராணனும் ஒன்றையொன்று சார்ந்தவை. மனத்தின் மேல்சட்டையே பிராணன்.

55. எங்கெல்லாம் பிராணன் உள்ளதோ அங்கெல்லாம் மனம் உள்ளது. எங்கெல்லாம் மனம் உண்டோ அங்கெல்லாம் பிராணன் உண்டு.

56. விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை, ஆழ்ந்த உறக்க நிலை ஆகியவை மனத்தின் மூன்று நிலைகள்.

57. மனத்தின் செயல்களே உண்மையான செயல்களாகும். எண்ணமே உண்மைச் செயல்.

58. ராஜஸ மனம் பன்மையையும் புதிய உணர்ச்சிகளையும் விரும்புகிறது. அது ஒன்றில் வெறுப்புக் கொள்கிறது.

59. வேலையில் மாற்றம் என்பது மனத்திற்கு மாற்றமேயாகும்.

60. மனம் ஒரு வாயில் காப்போன். மனத் தொழிற்சாலையில் அது ஒரு சமயத்தில் ஒரு எண்ணத்தை மட்டுமே அனுமதிக்கிறது.

அத்தியாயம் 5

முக்குணங்கள்

1. மனதில் சத்வ, ராஜஸ, தா்மஸ எனும் முக்குணங்கள் உள்ளன.

2. ஸத்வ குணம் மிகுந்திருக்கையில் மனிதன் அமைதியாகவும் அடக்கமாகவும் இருக்கிறான்.

3. ராஜஸ குணம் ஓங்கியிருக்கையில் அவன் கோரமாக (கலக்கமும், குழப்பமும் உடையவனாக) இருக்கிறான்.

4. தாமஸம் மிகுந்திருக்கையில் அவன் மூடனாக (மந்தமும் முட்டாள் தனமும் உள்ளவனாக) இருக்கிறான்.

5. ராஜஸம் மூலம் தாமஸத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். ஸத்துவத்தின் மூலம் ராஜஸத்தை அடக்குங்கள். ஸத்துவத்தை ஸத்துவத்தாலேயே அடக்கவும்.

6. குணங்கள் மற்றும் அவற்றின் செயல்பாடுகளைப் பற்றிய அறிவு மிகவும் அவசியமானது. அப்பொழுது தான் நீங்கள் அவற்றின் பிடியிலிருந்து விடுபடமுடியும்.

7. முக்குணங்களுக்கும் அப்பால் சென்றவன் இன்பத்திலும், துன்பத்திலும், இகழ்ச்சியிலும் புகழ்ச்சியிலும் சமதரிசனத்தையும் சமமான மனநிலையையும் பெற்று விளங்குகிறான். அவனே ஒரு நிறைஞானி, யோகி.

8. பிரகிருதி அல்லது இயற்கையின் முக்குணங்கள் மனிதனை மயக்கி அவனை சம்சாரத்துடன் பிணைக்கிறது.

9. பிரகிருதியின் முக்கிய அங்கங்களே குணங்கள். அனைத்துப் பொருள்களின் அடிப்படையும் அவைகளே.

10. முக்குணங்களைக் கடந்து செல்லுங்கள். நீங்கள் சுதந்திரம், பூரணத்துவம் மற்றும் அமரத்வத்தை அடைவீர்கள்.

ஸத்துவத்தின் ஆற்றல்

11. மனிதனிடம் எப்பொழுது ஸத்வம் ஓங்குகிறதோ அப்பொழுது அவன் நேர்மையாளனாக இருக்கிறான். பகவானிடம் பக்தியை அவன் வளர்க்கிறான். அவனிடம் அறிவு உதயமாகிறது.

12. மனம் சாத்விகமாயிருக்கையில், அமைதி நிலவு கிறது. அமைதியான மனத்தில் உண்மை ஒளிர்கிறது.

13. சான்றோருடன் நட்பு, சமய நூல்களைப் படித்தல், ஸாத்விக உணவு, கடவுள் நாமத்தை ஜபித்தல் போன்ற வற்றால் ஸத்வம் கூடும்.

14. ஸத்வம் பிரகாசம் பொருந்தியது. அது தூய்மை, நன்மை மற்றும் ஒற்றுமையுமாகும்.

15. ஸத்வம் படிகம் போன்று கறையற்றது.

16. இன்பம். அறிவு (கீழ்) ஆகியவற்றுடன் இணைப் பதன் மூலம் ஸத்வம் மனிதனைப் பந்தப்படுத்துகிறது.

17. ஸத்வம் தங்கச் சங்கிலிப் பிணைப்பு. ரஜஸும் தமஸும் இரும்புச் சங்கிலிப் பிணைப்பு.

18. ஸத்வம் ஓங்கியிருக்கையில் ஒருவனிடம் விவேகம், தூய பகுத்தறிவு, தூய அறிவு ஆகியவை காணப் படுகின்றன.

19. அவனுடைய மனம் புலனின்பங்களிலிருந்து திரும்புகிறது. மனதில் உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்கள் சுழல்கின்றன.

20. சத்வம் மேலோங்கியிருக்கையில் பார்வை தெளிவாயிருக்கிறது. ஊடுருவிப் பார்க்கும் சக்தி உள்ளது. அந்தர்முக திருஷ்டி விசாலமாகத் திறந்துள்ளது.

ரஜஸின் சக்தி

21. ரஜஸ் என்பது காமம் அல்லது செயல்பாடு.

22. ரஜஸ் ஒய்வின்மையையும் சிதறலையும் உண்டாக்குகிறது.

23. ரஜஸ் தாகம் மற்றும் பற்றிற்கு அடிப்படையாகும். அது செயலுடன் தொடர்புபடுத்தி கட்டுகிறது.

24. ராஜஸிக மனிதன் ஒருவன் சக்தி, செல்வம், மதிப்பு, ஸ்தானம், பெயர், புகழ் ஆகியவற்றை விரும்புகிறான்.

25. ராஜஸிக மனிதன் அடிக்கடி சஞ்சரித்துக் கொண்டே இருப்பான். அவன் ஆசைமிக்கவன். அவன் யாண்டும் செயல்புரிவதில் ஈடுபட்டிருப்பான். எப்பொழுதும் பேசிக் கொண்டே இருப்பான்.

26. அவனிடம் ஆசைகளும் வேட்கைகளும் நிரம்பியிருக்கும். அவன் செயலில் கட்டுண்டு கிடப்பான். புலன் இன்பத்தின் பின் அவன் செல்வான்.

27. தீச் சுடரைப் போன்று அவனது ஆசைகள் திருப்திப்படுத்த முடியாதவை. அவனுக்குத் திருப்தியே கிடையாது. எப்பொழுதும் அவன் பேராசையுடனும் ஒய்வின்றியும் காணப்படுகிறான்.

28. அவனது அறிவு குழம்பியுள்ளது. அவனிடம் விவேக புத்தி கிடையாது.

29. செல்வச் செருக்கு அவனிடம் உண்டு. அவனது புத்தி குயுக்தியானது.

30. அவனது இலட்சியம் பணமும் புலனின்பமுமே யாகும். அவன் பொருளை வழிபடுபவன்.

31. துன்பம் இன்பமாகவும், தொல்லை மகிழ்ச்சியாகவும், துக்கம் சுகமாகவும் அவனுக்குத் தோன்றுகிறது.

தமஸின் ஆதிக்கம்

32. தமஸ் என்பது இருள் அல்லது சோம்பல்

33. தமஸ் அறியாமையில் தோன்றுவது. அது ஒருவனை சோம்பல், மந்தம், கவனமின்மை, தூக்கத்துடன் பிணைக்கிறது.

34. தாமஸிக மனிதனிடம் நிச்சய புத்தி கிடையாது. அவன் முட்டாள் தனமான செயல்களைச் செய்கிறான்.

35. அவனது செயல்கள் பகுத்தறிவால் தூண்டப் பட்டவை அல்ல.

36. செயலில் அவனுக்கு நாட்டம் கிடையாது. அவன் அதிகம் தூங்குகிறான்.

37. அவன் மூடன், அறிவில்லாதவன்.

38. சிலர் தமஸை ஸத்வம் என தவறாக கருதுகின்றனர்.

39. ரஜஸ் மற்றும் தமஸின் விளைவு அநியாயமார்க்க மாகும்.

எதிர்மறைகள்

40. ஸத்துவச் செயலின் விளைவு இன்பம்; ரஜோ குண செயலின் பலன் துன்பம்; தமோ குண செயலின் விளைவு அறியாமை.

41. ஸத்வம் மேலோங்கியிருக்கையில் ஒருவன் மரண மடைந்தால் அவன் மேலான தூய உலகங்களை அடைகின்றான்.

42. ரஜஸில் மரணமடைந்தால் அவன் செயல் புரிவோர் மத்தியில் பிறப்பெடுக்கிறான்.

43. தமஸில் மரிப்பவன் ஜடயோனியில் பிறக்கிறான். மக்களில் கீழானவர்களின் மத்தியில், மந்தமதி மற்றும் முட்டாள்களின் மத்தியில் அவன் பிறப்பெடுக்கிறான்.

44. ஸத்துவம் மேலோங்குகையில் ரஜஸும் தமஸும் கீழே போய்விடுகின்றன.

45. ரஜஸ் ஓங்குகையில் ஸத்வமும் தமஸும் அடங்கிவிடுகின்றன.

46. ஸத்வம் ஓங்குகையில் ஒருவனிடம் விவேகம், நல்லறிவு மற்றும் நல்ல புத்தி காணப்படுகின்றன.

குணங்களின்றி உலகம் இல்லை

47. அனைத்து மனிதரிடத்தும் முக்குணங்கள் இருக்கின்றன. எவருமே இம் முக்குணங்களில் ஏதாவதொன்றின் வசத்திலிருந்து விடுபட்டிருக்க முடியாது.

48. இந்த குணங்கள் நிரந்தரமானவை அல்ல. சில சமயங்களில் ஸத்வ குணம் மேலோங்கியிருக்கும். மற்ற வேளைகளில் ரஜோகுணம் அல்லது தமோ குணம் ஓங்கியிருக்கும்.

49. எல்லாவற்றையும் இந்தக் குணங்கள் வாயிலாக ஆராயுங்கள். அவற்றின் தன்மைகளை நன்றாக அறியுங்கள்.

50. ஜீவாத்மன் குணங்களின் ஆதிக்கத்தில் உள்ளான்.

51. இறைவன் முக்குணங்களைக் கடந்தவர்.

52. முக்குணங்களும் சமநிலையில் இருக்கையில் பிரகிருதியும் சமநிலையில் உள்ளது. ஆங்கு உலகம் வெளிப்படாது. அங்கே உள்ளது பிரளயம். ஒரு அசைவு உண்டாகும். அப்பொழுது குணங்களில் மாற்றம் தெரியும்.

குணங்களின் சமநிலை பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. உலகம் தோன்றுகிறது.

53. ஆன்மீகப் பாதையில் ரஜஸும் தமஸும் படுகுழிகள்.

54. ஒரு யோகி அல்லது முனிவர் உலக க்ஷேமத்திற்காக செயல்படுகையில் அவரிடம் ஸத்வம் மேலோங்கியிருக்கும். அவர் ஒரு ஆக்க சக்தியாக விளங்குகிறார்.

55. ஹிட்லரும் செயல்பட்டார். ஆனால் அவரிடம் ரஜோ - தமோ குணங்கள் மிகுந்திருந்தன. எனவே ஒரு அழிவு சக்தியாக அவர் விளங்கினார்.

அத்தியாயம் 6

ஓமின் தத்துவம்

1. ஓம் சக்தியுள்ள வார்த்தை. அது பிரம்மன் அல்லது கடவுளின் புனித சின்னம்.

2. எல்லா மொழிகளும் ஒலிகளும் ஓமிலிருந்தே வந்திருக்கின்றன. உலகம் முழுவதுமே ஓமிலிருந்தே வந்துள்ளது.

3. ஆரம்பத்தில் இருந்தது வார்த்தை. அந்த வார்த்தை கடவுளுடனிருந்தது. அந்த வார்த்தையே கடவுள்தான். இதுவே ஓம்.

4. ஓமே அனைத்தின் அடிப்படை. ஓமே அனைத்துடையவும் ஆதாரம். அனைத்திற்கும் அடைக்கலம். உலகில் சிறந்தது ஓமே.

5. அ, உ, ம, அரை மாத்திரை சேர்ந்ததே ஓம்.

6. ஓம் அனந்தம். ஓம் எல்லையில்லாதது. ஓம் அழியாதது. ஓம் சத்சிதானந்தம்.

7. ஓம் பிரணவம் அல்லது மகிமை வாய்ந்த வார்த்தை. இதுவே அனைத்து போதனைகளின் சாரமான புனிதமான வார்த்தை.

8. ஓம் ரகசியங்களிலெல்லாம் அதி ரகசியமானது. அது அனைத்து சக்தியின் அடிப்படை.

9. ஓம் அனைத்து ஒலிகளின் அடிப்படை.

10. அனைத்து ஒலிகளும் குறிகளும் ஓமில் மையம் கொண்டுள்ளன.

இலட்சியம் ஓமே

11. மறை நூல்கள் அனைத்தும் ஒட்டுமொத்தமாக போற்றுவதும், எல்லா தபச் செயல்களும் சிலாகிப்பதும், பிரம்மச்சர்யத்தைப் பேணும் ஒருவன் அடைய விரும்புவதும் ஓமே.

12. ஓம் வில். மனம் அம்பு. கடவுள் அல்லது பிரம்மன் இலட்சியம். மன ஒருமைப்பாட்டுடன் கடவுளை அறியுங்கள். இலட்சியத்தை ஒன்றுபட்ட மனத்துடன் அடையுங்கள். அம்பானது இலட்சியத்துடன் ஒன்றிவிடுவதுபோல, ஜீவாத்மன் பரமாத்மனுடன் ஒன்றிவிடுகிறான்.

13. ஓமில் உலகம் இருக்கிறது; ஓமில் அது லயிக்கிறது; ஓமில் அது அடங்குகிறது.

14. இந்த சம்சார சாகரத்தைக் கடக்கப் பயன்படும் ஒரு படகே ஓம்.

15. உங்களது உண்மைப் பெயர் ஓம்.

16. மனிதனின் மூவகை அனுபவங்களையும் ஓம் அடக்குகிறது.

ஓம் ஜபம்

17. ஓம் ஜபமானது மனத்தை அந்தர்முகமாக்குகிறது.

18. ஓம் ஜபமானது கடவுளை நினைவு கூறுகிறது.

19. ஓம் ஜபத்தால் யோக மாணவர்கள் மன ஒருமைப் பாட்டைப் பெறுகிறார்கள்.

20. இடைவிடாத ஓம் பாராயணத்தால் ஆன்மீக ஸம்ஸ்காரங்களின் ஆற்றல் அதிகரிக்கப்படுகிறது.

21. வாய்விட்டு ஜபிப்பதைக் காட்டிலும் மானஸீகமாக செய்யும் ஓம் ஜபம் அதிக ஆற்றல் வாய்ந்தது.

22. ஓம் பாராயணம் மற்றும் ஓம் தியானம் தியானத்தின் பொழுது ஏற்படும் அனைத்துத் தடைகளையும் அகற்றுகிறது.

23. சுவாசத்தை நிறுத்தும் பொழுது (கும்பகம்) மானஸீகமாக ஓம் ஜபியுங்கள். இது உங்களுக்கு ஆற்றல், சக்தி, ஆரோக்கியம் அனைத்தையும் கொடுக்கும்.

ஓம் தியானம்

24. தியானியுங்கள் :

"நான் எங்கும் நிறைந்த அழியாத ஆத்மன் ஓம் ஓம் ஓம்

நான் பூரணன், காலாதீதன், அமரன் ஓம் ஓம் ஓம்

நான் சத்சிதானந்தம் ஓம் ஓம் ஓம்"

25. ஓம் தியானம் செய்பவன் ஆன்மீக சக்தி கேந்திரமாக ஆகிறான். அவன் மகிழ்ச்சி, அமைதி, ஆற்றலை பரப்புகிறான்.

26. அழியாத ஆனந்தம், நிரந்தர அமைதி மற்றும் பூரண சுகம் உள்ள மேல் நிலைகளுக்கு செல்ல யோக மாணவனுக்கு உதவும் விமானமாக ஓம் தியானம் உதவுகிறது.

27. ஓம் படத்தை உற்று நோக்குங்கள். பிறகு மூடிய கண்களுடன் 'ஓம்' என்பதை மனக்கண்ணால் பாருங்கள்.

28. நீங்கள் தியானம் செய்ய அமர்ந்ததும் இரண்டு நிமிடங்களுக்கு நீண்ட 'ஓம்' உச்சாரணம் செய்யுங்கள். உங்களிடம் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். இது எல்லா உலகியல் எண்ணங்களையும் விரட்டி ஓட்டும். பிறகு உங்கள் தியானத்தைத் தொடங்குங்கள்.

29. சரியான மன நோக்குடன் ஓம் மந்திரத்தின் உட்பொருளை தியானியுங்கள்.

அனைத்துமே ஓம் தான்

30. சமுத்திரம் ஒலிக்கிறது இது ஓம். ஆறு கலகலத்து ஓடுகிறது இது ஓம். வண்டு ரீங்காரம் செய்கிறது இது ஓம்.

31. அனைத்து மந்திரங்களின் உயிர் நாடியே ஓம் தான்.

32. அனைத்து மறைநூல்களின் சாரமும் ஓம்தான்.

33. நாவின் அடியிலிருந்து 'அ' தொடங்குகிறது: 'உ' மத்தியிலிருந்து பிறக்கிறது. 'ம்' உதடுகளை மூடுவதால் வருகிறது.

34. ஒலி எழும் அனைத்து பகுதிகளையும் அஉம் அடக்குகிறது.

35. ஆமன் என்பது ஓம். ஆமீன் என்பதும் ஓம்.

36. பொருள்களை உணர்த்தும் எல்லா வார்த்தைகளும் ஓமில் தான் மையம் கொண்டுள்ளன. எனவே உலகம் முழுவதுமே ஓமிலிருந்துதான் வந்துள்ளது. ஓமிலேயே இருந்து ஓமிலேயே ஒடுங்குகிறது.

37. அனைத்து விருப்பங்களையும் முக்தியையும் நல்கவல்லது ஓம்.

38. ஸமாதி நிலையாம் உயர்நிலைக்கு யோக சாதகனை இட்டுச் செல்ல ஏணி ஓம்.

பொதுவான குறியீடு

39. ஓம் என்பது பொதுக் குறியீடு. கடவுளின் எல்லா குறியீடுகளையும், அனைத்து சமயங்கள் மற்றும் அனைத்துப் பிரிவுகளின் குறியீடுகள் அனைத்தையும் ஓம் குறிக்கிறது.

40. அனைத்திலும் உயர்ந்தது பரம்பொருளே. ஆண்டவனின் பெயர் ஓம். எனவே ஓமை வணங்க வேண்டும்.

41. 'அ' விழிப்பு நிலையையும், 'உ' கனவு நிலையையும், 'ம்' ஆழ்ந்த உறக்க நிலையையும் குறிக்கிறது.

42. உங்கள் வாழ்வு, எண்ணம் மற்றும் அறிவின் அடிப்படை ஓம்.

43. ஓமும் பிரம்மமும் பிரிக்க முடியாதவை.

44. அமரத்துவத்தை அளிக்கும் தேவாமிருதம் ஓம்.

45. ஓமில் அற்புதமான சக்தி அடங்கியுள்ளது. இது அறியாமைத் திரையை அகற்றி சாதகனை கடவுளுக்கு அருகில் கொண்டு வருகிறது.

46. ஓம் உச்சரிப்பின்போது பௌதிக உலகில் எழுப்பப்படும் அதிர்வு உலகம் உண்டானபோது எழுந்த அதிர்வுக்கு நிகர்.

47. யாண்டும் யோகிகள் ஓம் தியானம் செய்கின்றனர்.

48. ஆன்மாவின் உள்கீதமே ஓம். அது மோனத்தின் கீதம்.

ஓம் மூலம் உணர்க

49. ஓமை எண்ணுங்கள். ஓமைப் பாடுங்கள். ஓமை ஜபியுங்கள். ஓமை தியானியுங்கள்.

50. ஓம் எனும் கப்பலில் ஏறுங்கள். ஓம் தியானத்தின் மூலம் மெதுவாக பயணம் செய்யுங்கள். விவேகம் எனும் நங்கூரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். வைராக்கியம் எனும் உயிர்காக்கும் வளையத்தை அணியுங்கள். சத்சிதானந்தப் பிரம்மம் எனும் அற்புதமான நகரத்தை அடையுங்கள்.

அத்தியாயம் 7

இயம நியமம்

அஷ்டாங்க யோகம்

அவரது கொள்கைகளைப் பரப்பும் தமது சீடர்களை பயிற்றுவிப்பதற்கும், நமக்கு வழிகாட்டுவதற்கும் அவர் நீண்ட நாள் வாழ்வாராக :

1. இயமம் (தன்னடக்கம்) 2. நியமம் (விரதங்கள்) 3.ஆசனம் (நிலை) 4. பிராணாயாமம் (சுவாசப் பயிற்சி) 5.பிரத்யாஹாரம் (புலன் கட்டுப்பாடு) 6. தாரணை (மன ஒருமைப்பாடு) 7. தியானம் 8. ஸமாதி (உணர்வு கடந்த நிலை) இவையே ராஜயோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள். இயமம் தான் யோகத்தின் அடிப்படை.

இயமம் என்றால் என்ன?

2. அஹிம்ஸை, ஸத்தியம், அஸ்தேயம் (கள்ளாமை), பிரம்மச்சர்யம், அபரிக்ரஹம் (பிறர் பொருளை விரும்பாமை) ஆகியவையே இயமம் என்னும் தன்னடக்கமாகும்.

அஹிம்ஸை

3. அஹிம்ஸை என்பது பூரணமாக எதற்கும் ஹிம்ஸை செய்யாமை. உள்ளேயுள்ள விலங்குத் தன்மையை விலக்குங்கள்.

4. வெறும் கொல்லாமை மட்டும் அஹிம்ஸை அல்ல.

5. அது ஒரு நேரிடையான பரந்த அன்பாகும்.

6. மனத்தால், வாக்கால், செயலால் எந்த ஒரு உயிரினத்திற்கும் சிறிதளவு துன்பமும் இழைக்காதிருத்தலே அது.

7. அனைத்திலும் இலங்குவது ஒரே ஆத்மாவே. அனைத்தும் ஒரே கடவுளின் வடிவங்கள். பிறரைத் துன்புறுத்துவதால் நீங்கள் உங்களையே துன்புறுத்து கின்றீர்கள். பிறருக்குத் தொண்டு செய்வதால் நீங்கள் உங்களுக்கே தொண்டு செய்கிறீர்கள். அனைத்திடத்தும் அன்பு செய்யுங்கள். அனைத்திற்கும் தொண்டு செய்யுங் கள். எதையும் வெறுக்காதீர்கள். எவரையும் வையாதீர்கள். எண்ணம், சொல், செயலால் எவரையும் காயப் படுத்தாதீர்கள்.

8. அஹிம்ஸை என்பது இதயத்தின் ஒரு அற்புதமான தன்மையாகும்.

9. அஹிம்ஸை மேலான அன்பு.

10. அஹிம்ஸை பலவான்களின் ஆயுதம். பலமில்லாத வர்களால் அதைக் கடைப்பிடிக்க முடியாது.

அஹிம்ஸையின் ஆற்றல்

11. அஹிம்ஸையை விட அதிக ஆற்றல் படைத்தது வேறு கிடையாது.

12. அது மனிதனை தெய்வீகவானாக்குகிறது.

13. அஹிம்ஸை பயிற்சி இதயத்தை அதிசய முறையில் வளர்க்கிறது.

14. அஹிம்ஸை ஆன்மசக்தி, இச்சாசக்தி அல்லது ஆன்மீக பலத்தை அதிகரிக்கிறது.

15. அஹிம்ஸைப் பயிற்சி உங்களை பயமற்றவர் களாக்கும்.

16. அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிப்பவன் உலகையே அசைக்கலாம். அவனால் கொடும் விலங்குகளையும் அடக்க முடியும்.

17. அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடித்தல் தெய்வீக வாழ்க்கையைக் கடைப்பிடிப்பதாகும்.

18. அஹிம்ஸை, ஸத்தியம், பிரம்மச்சர்யம் இவை மூன்றும் மஹாவிரதமாகும்.

19. அஹிம்ஸை என்பது ஒரு கொள்கை அல்ல. அது ஒரு உயர் பண்பு.

20. அது அனைத்து நாட்டு மக்கள் அனைவராலும் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டியது ஆகும்.

21. அது ஹிந்துக்கள் அல்லது இந்தியர்களுக்காக மட்டும் ஏற்படுத்தப்பட்டது அல்ல.

22. கடவுளை உணர யாரெல்லாம் விரும்புகிறார்களோ அவர்களெல்லாம் அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

23. அஹிம்ஸை என்ற இந்த ஒரு பண்பை மட்டும் நீங்கள் வளர்ப்பீர்களானால் மற்ற பண்புகள் யாவும் அவைகளாகவே உங்களிடம் வந்துவிடும்.

24. அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிப்பதால் கோபத்தை எளிதில் கட்டுப்படுத்தலாம்.

25. புவிஈர்ப்பு விசை போல அஹிம்ஸை விதி மிகவும் துல்லியமாக செயல்படக் கூடியது.

அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிப்பவர் யார்?

26. யாரிடம் பொறுமை, மன்னிக்கும் குணம் மற்றும் தன்னடக்கம் உள்ளதோ அவர் அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிக்க முடியும்.

27. நீங்கள் அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடித்தால், வசை மொழிகள், ஏச்சுக்கள் மற்றும் பழிச் சொற்களை நீங்கள் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

28. மிக மிக மோசமான விதத்தில் பிறரால் நீங்கள் தூண்டப்பட்டாலும் கூட நீங்கள் எதிர்த்துச் செயல்படக் கூடாது.

29. ஒருவன் அஹிம்ஸையில் உறுதி பெறுவானானால் அவன் முன்னிலையில் எல்லா வெறுப்பும் நில்லாமல் நீங்கும்.

30. தொடர்ந்த, பொறுமையான முயற்சியாலேயே நீங்கள் அஹிம்ஸையில் நிலைபெற முடியும்.

31. பிறரிடம் வெறுப்பைக் காட்டுதல், பகைமை மற்றும் விருப்பமின்மையைக் காட்டுதல், புறங்கூறுதல், பிறரைப்பற்றி அவதூறு சொல்லுதல், வெறுப்பான எண்ணங்களை மனதில் வளர்த்தல் ஆகியவற்றால் அஹிம்ஸா விரதம் முறியடிக்கப்படுகிறது.

ஸத்யம் அல்லது உண்மை

32. எண்ணம், சொல், செயல் இம் மூன்றும் ஒன்றுபட வேண்டும். இதுவே உண்மை.

33. நீங்கள் கண்டது அல்லது கேட்டது அப்படியே சொல்லப்பட வேண்டும். அதை மாற்றாதீர்கள். இதுவே ஸத்தியம்.

34. தன் நெஞ்சறிந்து பொய்யாமல் இருப்பதுவே ஸத்தியம்.

35. ஸத்தியமே வெல்லும், அஸத்தியம் அல்ல.

36. நீங்கள் ஸத்தியத்தில் நிலைபெற்றால் மற்ற எல்லா பண்புகளும் உங்களை வந்தடையும்.

37. ஸத்தியமே கடவுள். உண்மையைப் பேசுவதால் தான் உங்களால் உண்மையை உணரமுடியும்.

38. சைகையால் கூட பொய் பேசுதல் மோசமானது.

39. உண்மை பேசுவதால் மனம் தூய்மை அடைகிறது. தெய்வீக ஒளி தோன்றுகிறது.

40. எந்த விதத்திலும் கொடுத்த வாக்குறுதியைக் காப்பாற்றுங்கள்.

41. அஹிம்ஸை, பிரம்மச்சர்யம், தூய்மை, நேர்மை, ஒற்றுமை, பொறுமை, அமைதி ஆகியவை அனைத்தும் உண்மையின் சொரூபங்களாகும்.

42. பாரபட்சமின்மை, தன்னடக்கம், பணிவு, சகிப்புத்தன்மை, நன்மை, தியாகம், ஆண்மை, பரிவு போன்றவையும் உண்மையின் வடிவங்களே.

43. நீங்கள் உண்மையில் நிலைபெற்றால் உங்களிடம் வாக்கு சித்தி வரும் - நீங்கள் சொல்வது அனைத்தும் நடக்கும்.

அஸ்தேயம் (கள்ளாமை)

44. ஆசை அல்லது தேவையே திருடுவதற்கு அடிப்படை.

45. நீங்கள் கள்ளாமையில் நிலைபெற்றிருந்தால் செல்வம் அனைத்தும் உங்களை வந்தடையும்.

பிரம்மச்சர்யம் (புலனடக்கம்)

46. சிந்தனை, சொல், செயலில் காமத்திலிருந்து விடுபட்டிருத்தலே பிரம்மச்சர்யம் ஆகும். புலன் எண்ணங்கள், புலன் இச்சை, மற்றும் பால் உணர்விலிருந்து விடுபட்டிருத்தலே பிரம்மச்சர்யம் ஆகும்.

47. வேண்டியது பாலுணர்வு சக்தியை மேல்நிலைக்கு உயர்த்துவதேயாகும்.

48. பாலுணர்வு சக்தியை பலவந்தமாக அடக்குதல் பிரம்மச்சர்யம் ஆகாது.

49. யோகம் அல்லது தவத்தின் அடித்தளமே பிரம்மச்சர்யம்தான்.

50. காமப் பார்வையே பிரம்மச்சர்யத்தை மீறுவதாகும்.

51. உங்களது மனைவி மற்றும் மற்ற எல்லா பெண்களுமே உங்கள் அன்னைக்கு நிகர் அல்லது மேரி மாதா அல்லது பராசக்தி என்று நினையுங்கள்.

52. ஜபம், கீர்த்தனை, ஸாத்விக உணவு, விசாரணை, பிராணாயாமம் சிரசாசனம் மற்றும் ஸர்வாங்காசனப் பயிற்சி, தியானம் ஆகியவை பிரம்மச்சர்யத்தில் வெற்றி பெற உதவும்.

53. பிரம்மச்சர்யம் இன்றி ஆன்மீக முன்னேற்றம் சாத்தியமில்லை.

54. நீங்கள் பிரம்மச்சர்யத்தில் நிலைபெற்றால் உங்களிடம் அபாரமான சக்தியும் திறமையும் திகழும். அகில உலகத்தையே நீங்கள் அசைக்கலாம்.

55. காதல் விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுதல், பிறபாலருடன் இருப்பதற்கான நாட்டம் போன்றவை காமத்தின் வெளிப்பாடுகள்.

அபரிக்ரஹம் (பிறர் பொருளை விரும்பாமை)

56. நஷ்டபயம், நஷ்டத்தில் துக்கம், வெறுப்பு, சினம், பொய்மை, திருடுதல், பற்றுதல், ஏமாற்றம், மனக்கலக்கம், அமைதி இன்மை, கவலைகள் ஆகியவற்றை அபரிக்ரஹம் அகற்றுகிறது.

57. அது அமைதி, திருப்தியை அளிக்கிறது.

58. அஹிம்ஸை, ஸத்தியம் மற்றும் அஸ்தேயத்தைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு அது உதவிபுரிகிறது. முந்திய பாராவில் இவற்றைப் பற்றிய விளக்கத்தைக் காணவும்.

59. சுக போகங்களை வளர்க்கும் வகையில் அமையும் சன்மானங்களை வாங்காமலிருப்பதும் அபரிக்ரஹம் ஆகிறது.

60. ஒருவன் பரிசுகளை வாங்காமலிருக்கையில் அவனது மனம். தூயதாக இருக்கும்.

61. ஒவ்வொரு சன்மானத்துடனும் நீங்கள் அதை அளிக்கும் நபருடைய தீமைகளையும் பெறுகின்றீர்கள். எளிய, தூய வாழ்விற்கு தேவையானதைக் காட்டிலும் அதிகமாக எவரிடமிருந்தும் எதையும் பெறாதீர்கள்.

62. அபரிக்ரஹத்தில் நீங்கள் நிலைபெறும் பொழுது போன ஜன்மத்தின் நினைவுகளைப் பெறுவீர்கள்.

நியமம் (ஒழுக்கம்)

63. சமய ஆசாரமே நியமம் ஆகும். பதஞ்ஜலியின் அஷ்டாங்க யோகத்தில் இது இரண்டாவது அங்கமாகும்.

64. (தூய்மை) அகம் மற்றும் புறத் தூய்மை, திருப்தி (ஸந்தோஷம்), தவம், சமயநூல் வாசித்தல் (ஸ்வாத்யாயம்), ஆத்மநிவேதனம் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

65. மனத்தூய்மையின் மூலம் சந்தோஷம், மன ஒருமைப்பாடு புலனடக்கம், ஆத்மானுபூதி அடையும் தகுதி ஆகியவை பெறப்படுகின்றன.

66. திருப்தி உயரிய ஆனந்தத்தையும் அமைதியையும் அளிக்கிறது.

67. தவத்தின் வாயிலாக சித்துக்கள் எனப்படும் ஆற்றல்கள் அடையப்படுகின்றன.

68. சரணாகதியின் மூலம் ஸமாதி அல்லது உணர்வு கடந்த நிலை அடையப்படுகிறது.

அத்தியாயம் எட்டு

ஆசனம்

ஆசனம் என்றால் என்ன?

1. ஏதாவது நிலையான சௌகரியமான இருப்பே ஆசனமாகும்.

2. நிலையான இருப்பு மன ஒருமைப்பாட்டைத் தருகிறது.

3. பரம்பொருளைப் பற்றி நினைப்பதால் ஆசனம் நிலையாகிறது.

4. ஆசனத்தில் நீங்கள் உறுதி பெற்றால், சீத உஷ்ணம் போன்ற எதிரிடை இரட்டைகள் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யமாட்டா.

5. அப்பொழுது உங்களிடம் உடல் உணர்வே இல்லாதாகிவிடும்.

6. தொடர்ந்து ஒரே ஆசனத்தில் மூன்று மணி நேரத்திற்கு உங்களால் படிப்படியாக அமர முடிய வேண்டும். இது 'ஆசன ஜயம்' அல்லது ஆசனத்தில் வெற்றி எனப்படுகிறது.

தியானத்திற்கான ஆசனங்கள்

7. பத்மாசனம் (தாமரை நிலை), சித்தாசனம் (பூரண நிலை) சுகாசனம் (சுகமான நிலை) ஆகியவை தியானத்திற்குரிய மூன்று முக்கிய ஆசனங்களாகும்.

8. வலது பாதத்தை இடது தொடையின் மீதும், இடது பாதத்தை வலது தொடையின் மீதும் வையுங்கள். கைகளை கணுக்காலில் வையுங்கள். இதுவே பத்மாசனம். இது மன

அமைதியை அளிக்கிறது இது ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி, ரத்தத்தை மேலே செலுத்தி தியானத்திற்கு உதவுகிறது.

9. ஒரு குதியங்காலை குதத்தின் மீது வைக்கவும். மற்ற குதியங்கால் பிறப்புறுப்பின் முனையில் வைக்கவும். கைகளை கணுக்காலின் மீது வைக்கவும். இது சித்தாசனம்.

10. ஒரு ஹிந்து சாப்பிடுவதற்காக அமர்கிறார். இதுவே சுகாசனம் அல்லது சுகமான இருப்பு.

முக்கியமான ஆசனங்கள் : அவற்றின் நன்மைகள்

11. சிரசாசனம் (தலை கீழ் நிற்கும் ஆசனம்) மூளை, சக்தி, ஞாபக சக்தி ஆகியவற்றை அதிகரித்து பிரம்மச்சர்யத்தைக் காப்பாற்றி அனைத்து வியாதிகளையும் போக்குகிறது.

12. சர்வாங்காசனமும் பிரம்மச்சர்யத்தைப் பேணி நீண்ட ஆயுளை அளிக்கிறது. நல்ல ஜீரணசக்தியையும் பசியையும் அளித்து தைராய்டுச் சுரப்பியை நன்னிலையில் வைக்கிறது.

13. பஸ்சிமோத்தாசனம் மூட்டு வலியை அகற்றி, ஜீரணசக்தியை அதிகரித்து, வயிற்றுப் புறத்தில் கொழுப்பைக் குறைக்கிறது.

14. அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம் முதுகெலும்பை எளிதில் வளையும் நிலையில் வைக்கிறது.

15. புஜங்காசனம், சலபாசனம் மற்றும் தனுராசனம் மலச்சிக்கலை நீக்குகின்றன.

16. ஹலாசனம் மலச்சிக்கலை அகற்றி முதுகெலும்பை வளையும் நிலையில் வைக்கிறது.

17. வஜ்ராசனம் சோம்பலைப் போக்கி, முதுகெலும்பை உறுதியாகவும் நிலையாகவும் வைக்கிறது.

18. மயூராசனம் (மயில் நிலை) ஜீரணத்திற்கு உதவுகிறது.

19. ஸர்வாங்காசனத்திற்குப் பிறகு மத்ஸ்யாசனம் செய்ய வேண்டும்.

20. தியானத்திற்கு முன் சிரசாசனம் செய்தால் சோம்பலும் தூக்கமும் நீங்கும்.

21. சிரசாசனம் உங்களை ஊர்த்வரேத யோகியாக ஆக்கும். அது வீரிய சக்தியை ஓஜஸ் எனப்படும் ஆன்மீக சக்தியாக மாற்றும்.

22. முடிவில் ஓய்விற்காக சவாசனம் செய்யுங்கள். இறந்த மனிதனைப் போல இருங்கள். தசைகளைத் தளர்விடுங்கள்.

23. ஆசனப் பயிற்சி மனதினை அமைதிப்படுத்துகிறது.

24. ஆசனங்கள் நரம்புகளை நிலைப்படுத்துகின்றன.

25. ஆசனங்கள் உள் உறுப்புகளை உறுதிப்படுத்து கின்றன. அவை குண்டலினி சக்தியை எழுப்புகின்றன. அவை ஒரு ஆன்மீக குறிப்பைக் கொண்டுள்ளன. இவற்றிற்கு ஆசன புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்.

யாரும் ஆசனம் பயிலலாம்

26. காலையில் 15 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை யோகாசனம் பயிலுங்கள்.

27. மாலையிலும் நீங்கள் ஆசனம் பயிலலாம்.

28. வயோதிகர்களும் ஆசனம் செய்யலாம்.

29. சக்தி குறைந்தவர்களும் மெல்லியலாளரும் படுக்கையில் படுத்தபடியே சில எளிய ஆசனங்களைப் பயிலலாம்.

30. பெண்களும் ஆசனம் செய்யலாம்.

31. பெண்கள் அவர்களது மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

32. கருவுற்ற காலத்திலும் பெண்கள் ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

33. பன்னிரண்டு வயது முதலே குழந்தைகள் ஆசனம் செய்யத் தொடங்கலாம்.

பொதுவான குறிப்புகள்

34. நன்கு காற்றோட்டமுள்ள அறையில் ஆசனம் செய்யுங்கள்.

35. வெறும் வயிற்றில் ஆசனங்களைப் பயிலுங்கள்.

36. உங்கள் பயிற்சியில் ஒழுங்காயிருங்கள். இது மிகமிக முக்கியம்.

37. முதலில் ஆசனங்களையும் பிறகு பிராணா யாமத்தையும் செய்யுங்கள்.

38. மல ஜலம் கழித்துவிட்டு பிறகு ஆசனம் செய்யத் தொடங்குங்கள்.

39. லங்கோடு, அல்லது கோவணம் போன்றதொரு எளிய ஆடையை ஆசனம் செய்யும்போது அணியுங்கள்.

40. ஆசனம் செய்து முடித்த பிறகு கொஞ்சம் பால் அருந்துங்கள்.

41. ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஸ்நானம் செய்யுங்கள்.

42. அதிகமாக சிரமப்படாதீர்கள். எல்லை கடந்து போக வேண்டாம்.

43. ஆசனம் பண்ணுகையில் கண்ணாடி அணியா தீர்கள.

44. காலில் வலி இருந்தால் ஆசனத்தை நிறுத்திவிட்டு காலைப் பிடித்து விடுங்கள். பிறகு மீண்டும் அமருங்கள்.

45. அளவுக்கதிகமாக வயிற்றில் உணவை அடைக் காதீர்கள். புளிப்பு, காரம் உள்ள உணவுப் பொருள்களை விடுங்கள். ஸாத்விக உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.

46. தியானத்திற்கென்று ஒரு ஆசனத்தை வைத்திருங்கள். அதை ஒரு பொழுதும் மாற்றாதீர்கள். உங்களுக்கு எது அதிகம் உகந்தது என்பதை முதலில் கண்டுபிடியுங்கள்.

47. ஆசனம் செய்யும் பொழுதே பகவன் நாமத்தையும் உச்சரிக்கலாம்.

48. உடற் பயிற்சிகள் பிராணனை வெளியேற்று கின்றன. ஆசனங்கள் பிராணனை உட்செலுத்துகின்றன.

49. ஆசனத்தில் நிலைபெற்ற பின்னரே நீங்கள் பிராணாயாமம், தியானத்தில் ஈடுபடவேண்டும்.

50. ஆசனத்தில் உறுதி பெற்றவனால் நீண்ட நேரம் நல்ல தியானத்தில் அமர முடியும். அவனால் பிராணாயாமத்தையும் எளிதில் செய்யமுடியும். சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதே பிராணாயாமம் ஆகும்.

51. ஹடயோகம் முடியுமிடத்தில் ராஜயோகம் தொடங்குகிறது.

அத்தியாயம் ஒன்பது

பிராணன்

பிராணன் என்பது என்ன?

1. பிராணன் என்பது சக்தி. அது சூக்ஷ்மமான உயிர் மூச்சு. அது அந்தர்முகமான உயிர்த் தத்துவம்.

2. உடலிலிருந்து பிராணன் வெளியேறினால் அதை நாம் மரணம் என்கிறோம்.

3. பிராணனில் ஐந்து வகை உண்டு : பிராணன், அபானன், ஸமானன், வியானன், உதானன்.

4. பிராணன் ஒன்று தான். அது செய்யும் வேலையைப் பொறுத்து ஐந்து பெயர்களைப் பெறுகிறது.

5. உள் சுவாசம், வெளிச் சுவாசம் செய்வது பிராணன்.

6. சக்தி அளித்தல் மற்றும் கழிவுப் பொருளை வெளியேற்றுதல் இரண்டையும் செய்வது அபானன்.

7. உண்டதை ஜீரணிப்பது ஸமானனின் வேலை.

8. ரத்த ஓட்டத்தை செய்வது வியானன்.

9. உறங்குகையில் ஜீவனை இதயத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் பணியைச் செய்வது உதானன். மரண காலத்தில் பூத உடலிலிருந்து சூக்ஷ்ம உடலைப் பிரிப்பது உதானனே.

10. பிராணன் அசைகையில் மனம் எண்ண ஆரம்பிக்கிறது. பிராண சக்தியின் அசைவினால்தான் மனத்தின் செயல்கள் நிகழ்கின்றன.

இணைக்கும் தொடர்பு

11. பூத உடலுக்கும் சூக்ஷ்ம உடலுக்கும் இடையில் உள்ள தொடர்பே பிராணன்.

12. முக்கியப் பிராணனின் ஸ்தூல வடிவங்களே பிராணன், அபானன் ஆகியவை.

13. எண்ணத்தை உண்டாக்கும் மனோ பிராணன் சூக்ஷ்மமானது.

14. பிராண சக்தியின் மூலமாகவே கண்கள், காதுகள், மூக்கு, நாக்கு, ஸ்பர்சம் போன்றவை அவற்றின் செயலைப் புரிகின்றன.

15. தூக்கத்தின் போது மனமும் மற்ற புலன்களும் பிராணனில் அடங்குகின்றன.

16. பிரபஞ்சத்தில் பிரபஞ்சப் பிராணன் மூலப் பொருள்களை உண்டாக்கியது. பிரபஞ்ச ஈதரில் பிராணன் அசைகிறது. காற்று, தீ, நீர், மண் ஆகியவை தோன்றின.

17. இருப்பின் ஆதி தோற்றம் பிராணனே. ஏனெனில் குழந்தை கருவினுள் தோன்றிய நாள் முதலே பிராணன் செயல்பட ஆரம்பிக்கிறது. அதுவே அனைத்திலும் சிறந்தது.

17. மனமும் மற்ற புலன்களும் ஓய்வெடுக்கும் பொழுது கூட உறக்கத்தில் அது செயல்படுகிறது.

19. பிராணன் சக்தியை அளிக்கிறது. அதுவே அடிப்படை சக்தி.

20. பிரபஞ்சப் பிராணன் ஹிரண்யகர்பன் எனப்படுகிறான்.

21. முகத்தில் தோன்றும் புன்னகை, இசையின் இனிமை, பேச்சின் வல்லமை, கண்களில் ஒளி, சொற்பொழிவின் ஆற்றல் அனைத்துமே பிராணசக்தியினால் தான்.

22. பிராணனின் வரவு செலவில் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். பிராணனை சேமியுங்கள்.

பின் உறையும் சக்தி

23. பிராணனின் மூலமாகவே தீ எரிக்கிறது. பிராணனின் மூலமாகவே காற்று வீசுகிறது. பிராணனின் மூலமாகவே நதிகள் ஓடுகின்றன.

24. ரேடியோ அலைகள் பிராணனின் மூலமாகவே சஞ்சரிக்கின்றன.

25. பிராணன் காந்த சக்தி, பிராணன் மின்சார சக்தி.

26. எண்ணுதல், தீர்மானித்தல், செயல்புரிதல், அசைதல், பேசுதல் போன்றவற்றால் பிராணன் செல வழிக்கப்படுகிறது.

27. வலுவான ஆரோக்கிய மனிதனிடம் ஏராளமான பிராண சக்தி அல்லது உள் ஆற்றல் உள்ளது.

28. உணவு, தண்ணீர், காற்று மற்றும் சூரிய சக்தியால் பிராணன் பெறப்படுகிறது.

29. அதிகமான பிராணன் மூளை மற்றும் நரம்பு மையங்களில் சேமிக்கப்படுகிறது.

30. வீரிய சக்தி ஓஜஸாக மாற்றப்படுகையில் அபரிமிதமான பிராணன் உடலுக்குக் கிட்டுகிறது.

பிராணனை கட்டுப்படுத்துங்கள்

31. முறையான பிராணாயாமத்தால் யோகி ஒருவன் போதுமான பிராணனை சேமிக்கிறான்.

32. பிராணனை உங்களால் அடக்க முடிந்தால், எளிதில் மனதையும் உங்களால் அடக்க முடியும்.

33. உங்களால் பிராணனை அடக்க முடிந்தால், பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எல்லா சக்திகளையும் உங்களால் அடக்க முடியும்.

34. பிராணன், மனம், வீர்யம் ஆகியவற்றுக்குகிடையே நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது.

35. நீங்கள் உங்களது வீரிய சக்தியை கட்டுப் படுத்தினால், உங்களது மனம் மற்றும் பிராணனையும் உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

36. பிராணன் கட்டுப்படுத்தப்பட்டால், அனைத்துப் புலன்களும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருகின்றன.

37. பிராணனின் புறத் தோற்றமே சுவாசமாகும்.

38. யுகத்தின் முடிவில் உலகிலுள்ள அனைத்து சக்திகளும் பிராணனில் லயமாகின்றன.

39. பிராணன் அசைவு, புவிஈர்ப்பு, காந்தம், மின்சாரம் போன்றவையாக வெளிப்படுகிறது.

40. எண்ண சக்தியும், நரம்பு ஓட்டங்களும் பிராணனின் வெளிப்பாடுகளேயாகும்.

ஒரு குணப்படுத்தும் சக்தி

41. சுவாசத்தை அடக்கி, உடலின் பாதிக்கப்பட்ட எந்த ஒரு பகுதிக்கும் அனுப்புங்கள். வியாதி குணமாகும்.

42. பிராணாயாமம் பயிற்சியின் மூலம் அதிகமான பிராணனை சேமியுங்கள். எந்த ஒரு மனிதனின் வியாதி யால் பாதிக்கப்பட்டதொரு உறுப்பைத் தொடுங்கள். அந்த வியாதி உடனே குணமடையும்.

43. மூத்த யோகி ஒருவர் மற்றவர்களுக்கு அவருடைய பிராணனை மாற்றி வியாதிகளைக் குணப்படுத்த முடியும்.

44. பிராணாயாமம் என்பது பிராணனைப் பற்றிய அறிவும், அடக்கமுமேயாகும்.

45. அபரிமிதமான பிராண சக்தி உள்ளவன் உலகத்தையே ஆட்டிப் படைக்க முடியும்.

46. பிராணனை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடிந்தால் உலக சக்திகள் அனைத்தையும் உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

47. அதிகமான புலன் நுகர்ச்சியின் மூலம் பிராணன் வீணாக்கப்படுகிறது. பிரம்மச்சர்யத்தின் மூலம் பிராணனை சேமித்து தியானத்தில் பயன்படுத்துங்கள்.

48. ஒரு சக்கரத்தின் ஆரங்கள் அதன் மையத்தில் உள்ள பகுதியுடன் இணைக்கப்பட்டிருப்பதுபோல, இவ்வுலகில் உள்ள அனைத்தும் பிராணனில் நிலை பெற்றுள்ளது.

49. பிராணன் பிரபஞ்ச உயிர்த்தத்துவம். அது சக்தி அல்லது ஆற்றலின் தத்துவம். அது எங்கும் நிறைந்தது.

50. அது நிலையான நிலையிலோ அல்லது உயிர்த் துடிப்புள்ள நிலையிலோ இருக்கும்.

அத்தியாயம் பத்து

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்பது என்ன?

1. பிராணாயாமம் என்பது பிராணனைக் கட்டுப் படுத்துவதாகும்.

2. சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதால் பிராணன் அடக்கப்படுகிறது.

3. பூரகம் என்பது உட்சுவாசம். கும்பகம் என்பது பிராணனை நிறுத்துதல். ரேசகம் என்பது சுவாசத்தை வெளிவிடுதல்.

4. உட்சுவாசத்திற்கும் வெளிச் சுவாசத்திற்கும் இடையில் உள்ள பகுதியே கும்பகம் எனப்படுகிறது. இதில் உங்கள் சுவாசம் உள்ளே நிறுத்தப்படுகிறது.

5. கீழை நாடு, மேலை நாடு, ஆண்கள், பெண்கள் என எல்லோருக்கும் பிராணாயாமம் முற்றிலும் உகந்தது ஆகும்.

6. ஒரு நாளில் மொத்த சுவாசத்தின் எண்ணிக்கை 21,600 என்று யோகிகள் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். ஒரு மனிதன் சராசரியாக ஒரு நிமிடத்திற்கு பதினைந்து சுவாசங்கள் எடுக்கிறான். சுவாசத்தைக் கட்டுப் படுத்துவதன் மூலம் அவன் தனது ஆயுளைக் கூட்டுகிறான்.

7. ஆரம்பத்தில் ஒரு மாதத்திற்கு உட்சுவாசம், வெளிச் சுவாசம் மட்டும் என எளிய பிராணாயாமம் செய்தால் போதும், மூச்சை நிறுத்த வேண்டாம். படிப்படியாக மூச்சை நிறுத்திப் பழகவும்.

பயிற்சி 1

8. ஏதாவது வசதியான ஆசனத்தில் அமரவும். தலை, கழுத்து, உடலை நேர்கோட்டில் வைக்கவும். வலது கட்டை விரலால் வலது நாசித் துவாரத்தை மூடவும். இடது நாசித்துவாரம் வழியாக உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ அந்த அளவு சௌகரியமாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். பிறகு அதே நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை மெதுவாக வெளி விடவும். இதைப் போல ஆறு தடவைகள் செய்யவும். இது ஒரு சுற்று.

9. உங்கள் சுண்டு விரல் மற்றும் மோதிர விரல்களால் இடது நாசித்துவாரத்தை மூடிக் கொண்டு வலது நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சினை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவும். இதைப்போல ஆறு தடவைகள் செய்யவும். இது ஒரு சுற்று. இதைப் போல மாறி மாறி ஆறு சுற்றுக்கள் செய்யவும். படிப்படியாக இதை முப்பது சுற்றுக்களாக உயர்த்தவும்.

பயிற்சி 2

10. இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். மூச்சை உள்ளே நிறுத்த வேண்டாம். இதைப் போல ஆறு தடவைகள் செய்யவும்.

இது ஒரு சுற்று. இதைப் போல நான்கு அல்லது ஐந்து தடவைகள் செய்யவும். இதை நீங்கள் தினமும் செய்யலாம்.

பயிற்சி 3

11. இடது நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வலது நாசித் துவாரம் வழியாக வெளியே விடவும். மூச்சை நிறுத்த வேண்டாம்.

12. பிறகு வலது நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து இடது நாசித் துவாரம் வழியாக வெளியே விடவும். இதை மாறி மாறி ஆறு தடவைகள் செய்யவும். இது ஒரு சுற்று. மூன்று அல்லது நான்கு சுற்றுக்கள் செய்யவும்.

பயிற்சி 4

13. ஒரு மாதப் பயிற்சிக்குப் பிறகு சௌகரியமாக இருக்கும் விதத்தில் மூச்சை நிறுத்திப் பழகவும். இது கும்பகம்.

14. இடது நாசித் துவாரம் வழியாக ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். பிறகு சிரமமில்லாமல் மூச்சை நிறுத்தவும். அதன்பின் வலது நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.

15. வலது நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். சௌகரியமாக இருக்கும் வகையில் முடிந்தவரை மூச்சை உள்ளே நிறுத்தவும். பிறகு இடது நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும். இதை மாற்றிச் செய்யவும் இது சுகபூர்வகப் பிராணாயாமம் எனப்படுகிறது. இதை தினமும் நீங்கள் பயிலலாம். ஆரம்பத்தில் பன்னிரண்டு சுற்றுக்கள் செய்து பிறகு உங்கள் வசதிக்கேற்ப படிப்படியாக எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கலாம்.

16. கும்பகம் ஆயுளை அதிகரிக்கிறது. ஆனால் அதை மிகவும் கவனமாகச் செய்யவும்.

17. சுகபூர்வகப் பிராணாயாமத்தின் விகிதம் 1 : 4 : 2 என்பதாகும். இதைப் படிப்படியாக 16 : 64 : 32 என அதிகரிக்கலாம்.

18. ஒரு நிமிடத்திற்கும் அதிகமாக மூச்சை நிறுத்த வேண்டாம்.

19. ஆரம்பத்தில் விகிதத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்கள் பயிற்சியில் நீங்கள் முன்னேற முன்னேற அது தானாகவே வந்து அமையும்.

பயிற்சி 5 சவாசன பிராணாயாமம்

20. நிமிர்ந்து படுக்கவும் உங்கள் உடலையும் மனத்தையும் தளரவிடவும். ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். சிரமமில்லாமல் மூச்சை நிறுத்தவும். பிறகு மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடவும் உட்சுவாசம், நிறுத்தல், வெளிச் சுவாசத்தின் போது 'ஓம்' என்று மானஸீகமாகச் சொல்லவும். உங்களிடம் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

பயிற்சி 6 பஸ்த்ரிகா

21. ஏதாவது ஒரு வசதியான ஆசனத்தில் அமரவும். பத்து வினாடிகளுக்கு வேகமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடவும். பிறகு மூச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுத்து மெதுவாக வெளியே விடவும். இது ஒரு சுற்று. ஆறு சுற்றுகள் செய்யவும்.

22. பஸ்த்ரிகா உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. குளிர் காலத்தில் இதைச் செய்தால் நலம் உண்டாகும்.

23. தொடர்ந்து இதைச் செய்தால் ஆஸ்த்மா, டிபி மற்றும் நுறையீரல் வியாதிகள் அனைத்தும் குணமாகும்.

பயிற்சி 7 கபாலபாதி

24. கபாலபாதியும் பஸ்த்ரிகாவைப் போன்றதுதான். ஆனால் வெளிச்சுவாச்ம் திடீரென்றும் சப்தத்துடன் கூடிய அழுத்தத்துடனும் விடப்படுகிறது.

25. அது சுவாசமண்டலத்தை புத்துணர்ச்சிப்படுத்தி, மூக்கு வழியை சுத்தப்படுத்துகிறது. பஸ்த்ரிகாவைப் போன்றே அதுவும் நோய் தீர்க்கும் பாங்கினைப் பெற்றுள்ளது.

பயிற்சி 8 : உஜ்ஜயி

26. இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மெதுவாக ஒரே சீராக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். இதமாக அதை உங்களால் எவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்த முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் நிறுத்தி, பிறகு இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மெதுவாக வெளிவிடவும். உட்சுவாசம் வெளிச்சுவாசத்தின் போது வாயை லேசாக மூடவும். லேசான சீரான ஒலி கிளம்பும். இது உஜ்ஜயி.

27. இது தலையில் உள்ள உஷ்ணத்தைப் போக்குகிறது. ஜாடராக்னி எனும் ஜீரணத் தீ அதிகரிக்கிறது. தொண்டை மற்றும் நுரையீரல் வியாதிகள் இதனால் குணமடைகின்றன.

பயிற்சி 9 : சீதகாரி

28. நாக்கின் முனை மேலண்ணத்தைத் தொடும் விதத்தில் நாக்கை மடித்து 'உஸ்' என்ற சப்தத்துடன் வாய்வழியாக காற்றை உள்ளே இழுங்கள். சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்தி இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் காற்றை மெதுவாக வெளியே விடவும். இது சீதகாரி.

29. பற்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு வாய்வழியாக நீங்கள் சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும். பிறகு மூச்சை நிறுத்தி மூக்கு வழியாக வெளிவிடவும்.

30. சீதகாரி மண்டலத்தை குளுமைப்படுத்துகிறது. இதை கோடைகாலத்தில் பயிலலாம். இது பசி, தாகம், சோம்பல் மற்றும் தூக்கத்தைப் போக்குகிறது. அது உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது.

பயிற்சி 10 சீதளி

31. உதடுகளுக்கு வெளியே சிறிது தெரியும் விதத்தில் நாக்கை வெளியே நீட்டவும். அதை ஒரு குழாய் போல சுருட்டவும் 'உஸ்' எனும் ஒலியுடன் காற்றை வாய் வழியாக உள்ளே இழுக்கவும். மூச்சை நிறுத்தி, இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மெதுவாக வெளியே விடவும்.

32. சீதளியும் உடலைக் குளுமைப்படுத்துகிறது. அது ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. சீதகாரியைப் போன்ற பலன்களும் அதற்கு உண்டு.

பயிற்சி 11 : சூர்ய பேதம்

33. இடது நாசித் துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். இரண்டு நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக் கொண்டு சிரமமில்லாத முறையில் மூச்சை அடக்கவும். பிறகு மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடவும். கும்பகத்தின் கால அளவை மெதுவாக அதிகரிக்கவும்

34. ஸூர்யபேத பிராணாயாமம் மூளை செல்களை தூய்மைப்படுத்தி வலுப்படுத்துகின்றன. அது வாதக் கோளாறுகளை குணப்படுத்தி குடற் புழுக்களை இல்லாதாக்குகின்றன.

பயிற்சி 12 பந்தத்ரய பிராணாயாமம்

35. மூலபந்தம், ஜாலந்தர பந்தம், உத்தியன பந்தம் என்ற மூன்று பந்தங்களின் சேர்க்கையாகும். சித்தாசனத்தில் அமர்ந்து பிராணாயாமம் செய்யும் பொழுது இது செய்யப்படுகிறது. உட்சுவாசத்தின் போது குதத்தை அடக்கவும் (மூலபந்தம்). கும்பகத்தின் போது நாடியை மார்புடன் அழுத்தவும் (ஜாலந்திர பந்தம்), பிறகு கழுத்தை உயர்த்தி, வெளிச் சுவாசம் விட்டு, வயிற்றுப் புறத் தசைகளை

பின்பக்கமாக சுருக்கவும் (உத்தியனபந்தம்). இது போல பத்து தடவைகள் செய்யவும்.

36. பந்தத்திரய பிராணாயாமம் வயிற்றுப்புற வியாதிகளைப் குணப்படுத்துகிறது. பிரம்மச்சர்யத்தைப் பாதுகாப்பதற்கும், மூலவியாதியைக் குணப்படுத்துவதற்கும் இது பயன்படுகிறது.

பயிற்சி 13 : கேவல கும்பகம்

37. ஸஹித, கேவலம் என்று கும்பகம் இரண்டு வகைப்படும். உட்சுவாசம் வெளிச் சுவாசத்துடன் (ஸுக பூர்வகத்தைப் போல) கூடியது ஸஹிதம் எனப்படுகிறது. இது இல்லாதது கேவல கும்பகம் ஆகும்.

38. ஸஹித கும்பகத்தில் உங்களுக்குத் தேர்ச்சி வருகையில் நீங்கள் கேவல கும்பகத்தைப் பயிலலாம். காலப் போக்கில் உட்சுவாசம் வெளிச்சுவாசம் இன்றியே கும்பகம் நிகழும்.

பயிற்சி 14 : ஆழ்ந்த சுவாசம்

39. திறந்த வெளியில் சௌகரியமாக நில்லுங்கள். கைகளை இடுப்புகளில் வையுங்கள். ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். உடலின் மேல் பகுதியை முன்புறமாக நிமிர்த்தவும். மார்புப் பகுதியை முன்னோக்கிக் கொண்டு வரவும். பிறகு மிகவும் மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.

40. இந்தப் பயிற்சி இதயம் மற்றும் நுரையீரல் பகுதிக் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்துகிறது.

41. பயிற்சி 2ல் உள்ளதைப் போல மெதுவான ஆழ்ந்த சுவாசம் நடக்கும் பொழுதும் பயிலலாம்.

பிராண சிகிச்சை

42. பிராணாயாமம் பயில்பவர்கள் நோயுற்ற பகுதிகளுக்கு பிராணனைச் செலுத்துவதன் மூலம் பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்தலாம். வியாதியைக் குணப் படுத்தும் நோக்கம் மற்றும் ஆர்வத்துடன் சக்திவாய்ந்த இச்சா சக்தியுடன் நோயுற்ற பகுதிக்கு பிராண சக்தி செலுத்தப்படுகிறது.

43. நோயாளியின் அருகே அமருங்கள். உங்கள் கண்களை மூடுங்கள். மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். பிறகு மூச்சை நிறுத்தி நோயாளியின் உடலில் நோயுற்ற பகுதிக்கு பிராணனைச் செலுத்துங்கள். உங்கள் மனதை அங்கே ஒருமைப்படுத்தி மானஸீகமாக ஓம் என்று ஜபியுங்கள். நோயுள்ள செல்களுக்குள் பிராணன் புகுந்து அவற்றை அழித்து ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்குகின்றன என்று வலுவாக எண்ணுங்கள்.

44. நீங்கள் நோயுற்றிருக்கும் பொழுதும் கூட இம்முறையைப் பின்பற்றலாம்.

தொலை தூர சிகிச்சை

45. பிராண சிகிச்சை முறையை நீங்கள் உங்கள் தியான அறையில் தனியே அமர்ந்து தொலைவில் உள்ள நோயாளி இருக்கும் திசையை நோக்கி செலுத்துங்கள்.

46. நோயாளியுடன் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை குறித்து வையுங்கள். நீங்கள் அவன்பால் பிராண சக்தியை செலுத்தும் நேரத்தில் அதைப் பெறக்கூடிய மனோ நிலையை அவன் பெற்று விளங்கத் தயாராயிருக்குமாறு அவனைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

47. பிராணசக்தி சிகிச்சைக்கு ஏற்ற சிறந்த வேளை பிரம்ம முகூர்த்தமாகும். இது சூரியோதயத்திற்கு முன் உள்ள இரண்டு மணி நேர காலமாகும்.

பொதுவான குறிப்புகள்

48. வெறும் வயிற்றில் அதிகாலையில் பிராணாயாமம் பயிலுங்கள்.

49. பிராணாயாமப் பயிற்சியின் எந்த நிலையிலும் சிரமமே தோன்றக் கூடாது. நீங்கள் அமைதி, ஆனந்தத்தை அனுபவிக்க வேண்டும்.

50. உட்சுவாசம் மற்றும் வெளிச்சுவாசத்தின் பொழுது எந்தவித ஒலியையும் எழுப்பாதீர்கள்.

51. நீங்கள் பிராணாயாமம் பயிலும் அறை காற்றோட்டம் குறைந்ததாகவோ, ஈரப்பதம் உள்ளதாகவோ இருத்தல் கூடாது. அது காற்றோட்டம் உள்ளதாகவும் உலர்ந்தும் இருத்தல் வேண்டும்.

52. நீங்கள் ஆறு அல்லது குளத்தின் கரையிலோ அல்லது தோட்டத்தின் ஒரு ஓரத்திலோ திறந்த வெளியில் பிராணாயாமம் பயிலலாம். அங்கே குளிர்ந்த ஈரக் காற்று இருத்தல் கூடாது.

53. வெப்பம் அதிகமான நாட்களிலும் பிராணாயாமம் செய்யக் கூடாது.

54. வியர்த்தால் வியர்வையைத் துடைக்க ஒரு டவலைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். உங்கள் கைகளால் அதை உடலின் மீதே துடைக்கவும். இது உடலுக்கு உறுதியையும் மென்மையையும் அளிக்கும்.

55. தியானத்திற்கு முன் ஒரு சில சுற்றுக்கள் பிராணாயாமத்தைப் பயிலவும். இது தூக்கத்தைப் போக்கவல்லது.

56. பிராணாயாமப் பயிற்சியால் சத்துவத்தைச் சூழ்ந்துள்ள ரஜஸும் தமஸும் அகற்றப்படும்.

57. பிறகு மனம் ஒருமைப்பாட்டிற்கு தகுதி உடைய தாகிறது.

58. பிராணாயாமப் பயிற்சி உடல் வியாதிகளைப் போக்கி செல்கள், திசுக்கள் மற்றும் நரம்புகளைப் புதுப்பிக்கிறது.

59. அது ஞாபக சக்தியை அதிகரித்து அறிவை வலுவுடைய தாக்குகிறது.

60. அது அடங்காத புலன்களை அமைதிப்படுத்தி மனம் மற்றும் புலன்களின் புற ஓட்டத்தைக் கட்டுப் படுத்துக்கிறது.

61. பிராணாயாமம் பயில்பவன் நல்ல பசி, மகிழ்ச்சி, லேசான அழகிய சரீரம், நல்ல ஆற்றல், வியக்கத்தக்க வலு, உரம் மற்றும் மன ஒருமைப்பாட்டைப் பெற்று விளங்குவான்.

அத்தியாயம் பதினொன்று

பிரத்யாஹாரம்

பிரத்யாஹாரம் என்பது என்ன?

1. பிரத்யாஹாரம் என்பது குறிப்பிட்ட பொருள்களிலிருந்து புலன்களைப் பிரித்தெடுப்பதாகும். அது புலன் அடக்கமாகும்.

2. யோக சாதகன் பிரத்யாஹாரத்தில் நிலை பெறும் பொழுதுதான் உண்மையான ஆன்மீக உள் வாழ்வு ஆரம்பமாகிறது.

3. புலன்களின் வெளிமுகமான போக்கை பிரத்யாஹாரம் கட்டுப்படுத்துகிறது.

4. ஒரு அறிஞனுடைய தூண்டப்பட்ட புலன்கள் கூட, அவன் புத்திசாலியாக இருந்தாலும் சரி, அவனது மனத்தை பலவந்தமாக இழுத்துச் செல்கின்றன.

5. இந்தப் பயிற்சிக்கு மிகுந்த பொறுமையும் நிதானமும் தேவை. அது அவனது புலன்களின் கட்டுப்பாடேயாகும்.

6. மனதின் துணையின்றி புலன்களால் எதையும் செய்யமுடியாது. புலன்களிலிருந்து மனதை உங்களால் பிரிக்க முடியுமானால், தாமாகவே புலன்கள் அடங்கும்.

7. தேனடையில் ராணி தேனீ சுற்றுகையில் மற்ற எல்லா தேனீக்களும் சுற்றுகின்றன. அது உட்காருகையில் மற்றவையும் அமர்கின்றன. அதுபோல மனம் அடக்கப் பட்டால் மற்ற பொறிகளும் அடக்கப்படுகின்றன.

8. பொறிகள் பொருள்களோடு தொடர்பு கொள்ளாமையே பிரத்யாஹாரமாகும். அதாவது மனதின் இயல்பைப் பின்பற்றும். மனம் உள்முகமாகும் பொழுது

அவையும் உள்முகமாகின்றன. நீங்கள் மனதைப் பிரித்தெடுத்தால் பொறிகளும் பிரிக்கப்பட்டவையாகின்றன.

9. பொறிகளைக் கட்டுப்படுத்தாவிடில் யோக மாணவனால் யோகத்தில் வெற்றி அடைய முடியாது.

10. மனத்தில் முழுவதுமாக பொறிகளை லயப் படுத்துவதே பிரத்யாஹாரமாகும்.

11. அப்பொழுதுதான் பொறிகளை முற்றிலுமாக வெல்வது சாத்தியமாகும்.

12. மனதின் பூரண ஒருமைப்பாடே பொறியடக்க மாகும்.

13. பிரத்யாகாரப் பயிற்சியினால் பொறிகள் கட்டுப் பாட்டில் வைக்கப்படுகின்றன.

பிரத்யாகாரத்தை எப்படிப் பயில்வது?

14. புலன்களை ஒவ்வொன்றாக உள்முகமாக்க வேண்டும். எந்த புலன் மிகவும் தொந்தரவு கொடுக்கிறதோ அதை முதலில் அடக்க வேண்டும்.

15. புலன்களை பொருள்களிடமிருந்து மெதுவாக பிரித்தெடுக்கவும். பலவந்தமாக அவற்றைப் பிரித்தால் உங்களுக்குத் தலைவலி ஏற்படும்.

16. மனதை கேந்திரங்களிலிருந்து பிரிக்கவும். திரும்பவும் கேந்திரங்களுடன் அது சேராதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். பிரத்யாகாரத்தில் உங்களுக்கு வெற்றி கிட்டும்.

17. மனம், பிராணன் மற்றும் புலன்களை உள்முகமாக்கவும். இது மும்முனை உள்முகமாக்கல். இது சக்தி வாய்ந்தது.

18. ஆமை எவ்வாறு எல்லாப் பக்கங்களிலிருந்தும் தன் அவயவங்களை உள்ளே இழுத்துக் கொள்கிறதோ அதைப்

போல யோக மாணவன் பொருள்களிலிருந்து புலன்களை பிரிக்கிறான். அப்பொழுது அவனது அறிவு தெளிவடைகிறது.

19. கொந்தளிக்கும் புயல் எவ்விதம் ஒரு கப்பலை அங்குமிங்கும் அலைக்கழிக்கிறதோ, அதுபோல மறைந் துள்ள ஆசைகள் புலன்களையும் மனதையும் பயங்கரமாக அலைக்கழிக்கின்றன. எனவே ஜாக்கிரதை! கவனமாக இருக்கவும். எப்பொழுதும் விழிப்புடனிருக்கவும். வைராக்கியம் எனும் வாள், விவேகம் எனும் கோடரி இவற்றின் உதவியுடன் அனைத்து ஆசைகளையும் அழித்து விடுங்கள். இதுவே தன்னடக்கத்தில் ரகசியம்.

20. பயிற்சியின் பொழுது கட்டவிழ்த்த முரட்டுக் காளை போல புலன்கள் மீண்டும் மீண்டும் பொருள்களை நோக்கி ஓடும.

21. அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் மீட்டு வரவும்.

பிரத்யாகாரத்திற்கு உதவுபவை

22. பூரண வெற்றிக்கு வெறும் மனித முயற்சி மட்டும் இருந்தால் போதாது. எனவே தொடர்ந்து முயன்று பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். தெய்வீக அருள் தேவைப் படுகிறது.

23. பிராணாயாமப் பயிற்சிக்குப் பிறகு பிரத்யாகாரம் எளிதாகிறது.

24. பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் தானாகவே பிரத்யாகாரம் தொடர்கிறது.

25. உங்களிடம் தீவிரமான வைராக்கியம் இருக்கு மானால் எளிதில் நீங்கள் பிரத்யாகாரம் பயிலலாம்.

26. வைராக்கியம் புலன்களின் எதிரி. பிரத்யாகாரத்தின் நண்பன்.

27. மௌனத்தை கடைப் பிடித்தல், உணவில் கட்டுப்பாடு, ஆசனத்தில் உறுதி, வைராக்கியம், பிராணாயாமப் பயிற்சியில் ஒழுங்கு, பொறுமை, திருப்தி, விடாமுயற்சி, பிரம்மச்சர்யம், தனிமை இவை அனைத்தும் பிரத்யாகாரத்திற்கு உதவும்.

28. பிராணாயாமப் பயிற்சி புலன்களின் ஆற்றலைக் குறைக்கின்றது. பிரத்யாகாரப் பயிற்சிக்கு யோக மாணவனைத் தயார்படுத்துகிறது.

29. மெய், பொய்க்கிடையே பகுத்தறியும் பாங்கானது பிரத்யாகாரப் பயிற்சியில் வெற்றி அடைவதில் பெரிதும் உதவுகிறது.

30. கடந்த கால யோக ஆற்றல் மற்றும் பதிவுகளின் அடிப்படையில்தான் பிரத்யாகார வெற்றி அடங்கி யிருக்கிறது.

31. போன ஜன்மத்தில் பிராணாயாமம் மற்றும் பிரத்யாகாரத்தை எவன் சிறிதளவாவது பயின்றிருக் கிறானோ அவனுக்கு இந்தப் பிறவியில் சிறிது காலத்திற் குள்ளாகவே பிரத்யாகாரப் பயிற்சியில் வெற்றி கிட்டும்.

32. இந்தப் பிறவியில் யோகத்தைப் பயில முயலும் ஆரம்ப சாதகன் முன் ஜன்ம ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகள் இல்லாத காரணத்தால் பிரத்யாகாரத்தில் வெற்றி அடைய நீண்ட காலம் ஆகலாம்.

33. யோகத்தில் ஒருவன் புதிய பயிற்சியாளனா அல்லது யோகப் பிரஷ்டனா (யோகத்தில் வழுவியவன்) என்பதை இந்தப் பிறவியில் அவனுக்குக் கிடைக்கும் வெற்றியைப் பொறுத்தும் அவனது சொந்த அனுபவத்திலிருந்தும் உணரலாம்.

34. ஆரம்பத்தில் பிரத்யாகாரம் கடினமாயிருந்தாலும், பிறகு அது ஆர்வம் தருவதாயமையும்.

35. பிரத்யாகாரத்தில் நிலை பெற்றவனால் சந்தடி மிக்க இடத்திலும் அமைதியாக தியானம் செய்ய முடியும்.

36. பிரத்யாகாரம் இச்சா சக்தியையும், ஆன்ம சக்தியையும் வளர்க்கிறது.

37. பிரத்யாகாரத்தில் நிலைபெற்றவனை எதுவும் அசைக்க முடியாது.

38. பிரத்யாகாரத்தில் திறமை உள்ளவன் படுக்கையில் படுத்ததும் ஆழ்ந்த தூக்கத்தைப் பெற முடியும். நெப்போலியன், காந்தியினால் இப்படிச் செய்ய முடிந்தது.

பிரத்யாகாரத்திற்கான தடைகள்

39. நிலை பெறாத ஆசனம், அதிகப் பேச்சு, உலகியலாரோடு அதிக இணக்கம், அதிக செயல், அதிக உணவு, அதிக நடை, பிறர் விஷயத்தில் அதிக நாட்டம் இவை அனைத்தும் பிரத்யாகாரத்திற்குத் தடைகள் ஆகும்.

40. வைராக்கியம் குறைந்தால், பயிற்சியில் அசிரத்தை இருந்தால் புலன்கள் மீண்டும் கூத்தாடத் தொடங்கும்.

41. சில யோக மாணவர்கள் மூன்று வருடங்களுக்குப் பிரத்யாஹாரத்தைப் பயிலுகிறார்கள். இருப்பினும் குறிப்பிட்ட முன்னேற்றத்தை அடைவதில்லை. ஏனெனில் ஆசைகளையும் வேட்கைகளையும் அவர்கள் ஒழித்ததில்லை. ஏதாவது புலன் விஷயத்திற்கு அவர்கள் அடிமை களாகின்றனர்.

ராஜயோக சாதனை

42. பக்தன் ஒருவன் பிரத்யாகாரத்தைப் பயிலுவதில்லை. ஏனெனில் அவன் ஆண்டவனை எங்கும் காண்கிறான்.

43. ஒரு ஞானயோகி பிரத்யாகாரத்தைப் பயிலுவதில்லை. அவன் நாமரூபங்களை ஒதுக்கி ஆத்மாவுடன் தன்னை ஒன்றுபடுத்திக் காண முனைகிறான்.

44. ஒரு ராஜயோகி மட்டும்தான் பிரத்யாகாரத்தை வெளிப்படையாகப் பயில்கிறான்.

45. பிரத்யாகாரம் இன்றி எந்த யோக மாணவன் தியானப் பயிற்சிக்குத் தாவுகின்றானோ அவனால் தியானத்தில் வெற்றி பெற முடியாது.

46. எங்கே பிரத்யாகாரம் முடிகிறது, தாரணை அல்லது மன ஒருமைப்பாடு ஆரம்பமாகிறது என்பதைச் சொல்வது கடினம்.

அத்தியாயம் 12

தாரணை (மன ஒருமைப்பாடு)

தாரணை என்றால் என்ன?

1. தாரணை என்பது மன ஒருமைப்பாடு. புறப் பொருள் ஒன்றின் மீது அல்லது அகத்தே ஒரு இடத்தில் மனதை லயிக்கச்செய்வதாகும்.

2. மன ஒருமைப்பாடு என்பது ஒரு மனப் பயிற்சியே. மனத்தை அது அகமுகப்படுத்துவதேயாகும்.

3. உங்கள் மனத்தை ஒரு பொருளில் 12 வினாடிகள் ஒருமைப்படுத்தினால் அது தாரணையாகும். இவ்வாறு 12 தாரணைகள் கொண்டது ஒரு தியானமாகும். 12 இவ்வித தியானங்கள் சேர்ந்தது ஸமாதியாகும்.

4. மனதை நிலைப்படுத்துவது மன ஒருமைப்பாடு; ஒரே எண்ணத்தை தொடர்ந்து சிந்தித்தல் தியானமாகும்.

மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு உதவுபவை

5. கவனத்தை வளருங்கள். உங்களிடம் சிறந்த மன ஒருமைப்பாடு வரும்.

6. அமைதியான மனம், மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு உகந்தது. மனத்தை அமைதியாக வைத்திருங்கள்.

7. எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாயிருங்கள். அப்பொழுது தான் நீங்கள் மனத்தை ஒருமைப்படுத்த முடியும்.

8. மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சியில் ஒழுங்காயிருங்கள். அதிகாலை 4 மணி என்ற குறிப்பிட்ட வேளையில் ஒரே இடத்தில் அமருங்கள்.

9. பிரம்மச்சர்யம், பிராணாயாமம், ஆசைகள் மற்றும் செயல்களைக் குறைத்தல், வைராக்கியம், மௌனம், தனிமை, புலனடக்கம், ஜபம், சினத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், நாவல் மற்றும் செய்தித்தாள் வாசித்தல், சினிமா பார்த்தலை தவிர்த்தல் போன்றவை எல்லாம் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு உதவுபவையாகும். டிவி பார்ப்பதை விட்டுவிடுங்கள்.

10. ஜபம் (பகவான் நாமத்தைச் சொல்லுதல்), கீர்த்தனை (இறைவனது பெயரைப் பாடுதல்) மன ஒருமைப்பாட்டை வளர்க்கும்.

11. மன ஒருமைப்பாட்டை பயிலுகையில் ஒரு இடத்தில் உறுதியாக இருக்கவும்.

12. பொறுமையான தொடர்ந்த பயிற்சி மன ஒருமைப் பாட்டிற்கு அவசியம்.

13. பயிற்சியை ஒரு நாள் கூட தவறவிடாதீர்கள். மீண்டும் மேலெழுதல் மிகவும் கடினம்.

எப்படி மன ஒருமைப்பாடு செய்வது?

14. பொங்கி எழும் எண்ணங்களை அமைதிப் படுத்துங்கள். கொதித்தெழும் உணர்ச்சிகளை அடக்குங்கள். அப்பொழுதுதான் உங்களால் மனத்தை ஒருமைப்படுத்த முடியும்.

15. ஆரம்பத்தில் ஒரு புஷ்பம், புத்தரின் திருஉருவம், ஏதாவது கடவுள் படம், இதயத்தின் பிரகாசமான ஒளி, ஏதாவது மகானின் உருவம் அல்லது உங்கள் இஷ்டதேவதை போன்ற ஏதாவது ஒரு ஸ்தூலமான வடிவத்தில் மனதை ஒருமைப்படுத்துங்கள்.

16. காலை 8 மணி, மாலை 4 மணி, இரவு 8 மணி என்று 3 அல்லது 4 முறை அமருங்கள்.

17. பக்தர்கள் இதயத்திலும், ராஜயோகிகள் (மனதின் இருப்பிடமான) திரிபுடியிலும், வேதாந்திகள் சிரசின் உச்சியிலும் மனதை ஒருமைப்படுத்துகிறார்கள். புருவங் களுக்கு இடையிலுள்ள இடமே திரிபுடி எனப்படுகிறது.

18. மூக்கு நுனி, தொப்புள், மூலாதாரம் (முது கெலும்பின் அடிப்பாகம்) ஆகியவற்றில் நீங்கள் மனதை ஒருமைப்படுத்தலாம்.

1. இஷ்ட தேவதை

19. ஏதாவது வசதியான நிலையில் அமருங்கள். உங்களுக்கு முன்னர் உங்கள் இஷ்ட தேவதையின் படத்தை வையுங்கள். அசையாமல் அதை உற்றுப் பாருங்கள். பிறகு மனக் கண்ணால் அதை புருவ மத்தியிலோ, உங்கள் இதயத்தின் மத்தியிலோ பாருங்கள்.

20. மனப் பார்வையில் அந்த உருவம் மறைகையில், மீண்டும் கண்களைத் திறந்து அந்தப் படத்தை உற்று நோக்குங்கள். சில வினாடிகள் கழித்து உங்கள் கண்களை மூடி பயிற்சியை மீண்டும் தொடருங்கள்.

2. கிறிஸ்தவர்களுக்கு

21. ஏசுநாதரின் பக்தர்கள் மேற்சொன்ன விதத்திலேயே ஏசுநாதரின் திருவுருவம், சிலுவை, கன்னிமேரி அல்லது கடவுளைப் பற்றிய எண்ணத்தில் மனதை ஒருமைப்படுத்தலாம்.

3. ஸ்தூல வடிவங்களில்

22. சுவற்றில் உள்ள ஒரு கரும்புள்ளி, மெழுகுவர்த்திச் சுடர், ஒளி மிகுந்த நட்சத்திரம், சந்திரன், ஓம் படம் அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஏதாவது ஒரு பொருளின் மீது மனதை ஒருமைப்படுத்துங்கள்.

23. கண்களில் சிறிது சிரமம் ஏற்படும் பொழுது ஒரு நிமிடம் கண்களை மூடி பொருளை மானசீகமாகப் பாருங்கள். மனம் புறத்தே ஓடும் பொழுது அதை மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் லட்சியத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள்.

24. உணர்ச்சிகள் மிகுந்தோருக்கு சந்திரனில் மனதை ஒருமைப்படுத்துதல் உகந்தது. மெழுகுவர்த்திச் சுடரில் மனதை ஒருமைப்படுத்துவது ரிஷிகள், தேவதைகளின் காட்சியைக் கொடுக்கும்.

4. சூக்ஷ்மமான முறைகள்

25. அன்பு, கருணை, இரக்கம் போன்ற தெய்வீக குணங்கள் மீதோ, அல்லது சர்வவியாபகத்வம், சர்வ வல்லமை அல்லது பூரணத்வம் போன்ற சூக்ஷ்மமான கருத்தின் மீதோ மனத்தை ஒருமைப்படுத்தலாம்.

26. ஒரு புத்தகத்தின் இரண்டு அல்லது மூன்று பக்கங்களைப் படியுங்கள். பிறகு அதை மூடுங்கள். நீங்கள் படித்த பகுதியில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். மற்ற எல்லா எண்ணங்களையும் ஒதுக்கிவிடுங்கள். படித்த பகுதியை தொகுத்து, பிரித்து, ஒப்புமை செய்து, சேர்த்து எண்ணுங்கள். இப்பொழுது அந்தப் பகுதியைப் பற்றி உங்களுக்கு நிறைய விஷயங்கள் தெரிய வரும். நல்ல நினைவாற்றல் உங்களிடம் மலரும்.

27. திறந்த வெளியில் உங்கள் படுக்கையின் மீது படுங்கள். மேலே உள்ள பரந்து விரிந்த நீலவானில் மனதை ஒருமைப்படுத்துங்கள். உடனேயே உங்கள் மனம் விரிவடையும். நீங்கள் மேல் நிலைக்குச் செல்வீர்கள். நீலவானம் ஆத்மாவின் எல்லையற்ற தன்மையை உங்களுக்கு நினைவூட்டும்.

5. ஒலிகளின் மேல்

28. ஏதாவதொரு சுகமான நிலையில் அமரவும். கண்களை மூடவும். கட்டை விரல்களாலோ அல்லது பஞ்சினாலோ காதுகளை மூடுங்கள். குழலோசை, பறை ஒலி, வயலினிசை, இடி ஓசை, மணி ஓசை, சங்கொலி, வண்டின் ரீங்காரம் போன்ற அகமுக சூக்ஷ்ம ஒலிகளைக் கேட்க முயலுங்கள். ஒரு ஒலியை மட்டுமே கேட்கவும். ஏனைய பொருள்களிலிருந்து மனத்தைப் பிரித்து நீங்கள் கேட்க முயலும் ஒலியில் மட்டுமே மனத்தை லயிக்கச் செய்யவும். மன ஒருமைப்பாடு உங்களிடம் வளரும். இனிய ஒலிகளால் கவரப்படும் மனம் எளிதில் ஒருமைப்படும்.

29. ஒரு கடிகாரத்தின் டிக்-டிக் ஒலியினில் மனதை ஒருமைப்படுத்துங்கள்.

30. தனித்து ஒரு இடத்தில் ஆற்றின் கரையில் அமருங்கள். சல சல என்று ஓடும் தண்ணீரின் ஒலியில் மனதை ஒருமைப்படுத்துங்கள். ஓம் என்று ஒலிப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். இது மிகவும் அற்புதமாகவும் ஊக்கமளிப்பதாகவும் இருக்கும்.

சூஃபி முறை

31. உங்கள் முன் ஒரு கண்ணாடியை வையுங்கள். கண்ணாடியில் தெரியும் உங்கள் பிரதிபிம்பத்தில் இரண்டு புருவங்களுக்கும் மத்தியில் உள்ள இடத்தில் மனதை லயிக்கச் செய்யுங்கள்.

திரிபுடியில்

32. மனத்தின் இடம் அது என்பதால் திரிபுடியில் மனதை ஒருமைப்படுத்துவது எளிது.

33. திரிபுடியில் மனத்தை நீங்கள் ஒருமைப்படுத்தும் போது, மிகுந்த மகிழ்ச்சியையும், ஆன்மீக உற்சாகத்தையும் நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். உடலையும் சுற்றுப் புறத்தையும் நீங்கள் மறந்து விடுவீர்கள். பிராணன் முழுவதும் தலைக்கு எடுத்துச்செல்லப்படும்.

34. ஒரு படிகம் அல்லது சாளிக்ராமத்தை உற்றுப் பார்த்தல் மன ஒருமைப்பாட்டைத் தூண்டுகிறது.

35. மூக்கு சுவாசத்தில் (ஸோஹம் ஒலி) நீங்கள் மனத்தை ஒருமைப்படுத்தலாம். உட்சுவாசத்தின் போது 'ஸோ'வும், வெளிச் சுவாசத்தின் போது 'ஹம்' ஒலியும் எழும்

பொதுக் குறிப்புகள்

36. மனம் சோர்ந்திருக்கும்போது மன ஒருமைப்பாடு பயில வேண்டாம்.

37. மன ஒருமைப்பாட்டின்போது மனத்துடன் சண்டையிட வேண்டாம்.

38. சம்பந்தமில்லாத எண்ணங்கள் மனத்தில் நுழைந்தால் உதாசீனமாக இருந்துவிடுங்கள். அவை மறைந்து விடும்.

39. அவற்றை பலவந்தமாக விரட்டாதீர்கள். அவை தொடர்ந்து இருந்து எதிர்க்கும். அதனால் உங்கள் இச்சா சக்தி வீணாகும் இரட்டிப்பு ஆற்றலுடன் அவை மீண்டும் புகும். அதற்குப் பதிலாக தெய்வீக எண்ணங்களை எண்ணுங்கள். தாமாகவே தீய எண்ணங்கள் அகன்று விடும்.

40. மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சியில் மெதுவாகவும், உறுதியாகவும் இருங்கள்.

41. அதிக உஷ்ணம் இருந்தால் பிரம்மி தைலத்தை தலையில் தேய்க்கவும்.

42. வெண்ணையையும், பனங்கற்கண்டையும் சாப்பிடவும். இது உடலைக் குளிர்ச்சியாக்கும்.

43. வாழ்வில் எந்தத் துறையில் நீங்கள் முன்னேற விரும்பினாலும் மன ஒருமைப்பாட்டை நீங்கள் வளர்க்க வேண்டும். அது ஆன்மீக சக்தியின் உற்பத்தி ஸ்தானம். அறிவுக் களஞ்சியத்தை திறப்பதற்கான சாவி அது.

தடைகள்

44. அதிகமான உடல் உழைப்பு, அதிகப் பேச்சு, அதிக உணவு, உலகாயத மக்களுடன் அதிகமாகப் பழகுதல், அதிகமான புலன் நுகர்வு இவை எல்லாம் மன ஒருமைப் பாட்டிற்குத் தடைகளாகும்.

அத்தியாயம் பதிமூன்று

தியானம்

தியானம் என்பது என்ன?

1. ஒருவன் எதில் மனதை லயிக்கச் செய்கிறானோ அதைப் பற்றிய தடையின்றிய எண்ணமே தியானமாகும்.

2. தியானம் மன ஒருமைப்பாட்டைத் தொடர்கிறது. மன ஒருமைப்பாடு தியானத்தில் லயிக்கிறது.

3. தியானம் யோகத்தின் ஏழாவது படி.

4. மன ஒருமைப்பாடு, தியானம், ஸமாதி ஆகியவை அகமுக சாதனைகளாகும்.

5. மன ஒருமைப்பாடு, தியானம், ஸமாதி மூன்றையும் ஒருங்கே நீங்கள் பயின்றால் அது சம்யமம் எனப்படுகிறது.

6. புலன் உலகப் பொருள்கள் அனைத்திலிருந்தும் மனத்தை விடுவிப்பதுவே தியானம் ஆகும். தியானத்தின் பொழுது மனம் கடவுள் மீதே லயிக்கிறது.

தியானத்தின் பலன்கள்

7. தினமும் நீங்கள் காலையில் அரை மணி நேரம் தியானம் செய்தால் அன்று முழுவதும் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தை அமைதியுடனும் ஆன்ம சக்தியுடனும் எதிர்க்கும் ஆற்றலை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

8. அனைத்து துன்பம், தொல்லை மற்றும் துக்கத்தையும் தியானம் நீக்குகிறது.

9. தியானம் மிக சக்தி வாய்ந்த மன, மற்றும் நரம்பு டானிக் ஆகும்.

10. தியானத்தின் பொழுது தெய்வீக சக்தி சாதகன்பால் பாய்ந்து அவனது மனம், நரம்புகள், புலன் உறுப்புகள் மற்றும் உடலில் நல்லதொரு பதிவை ஏற்படுத்துகிறது.

11. புவியிலிருந்து சொர்க்கத்திற்கு யோக சாதகனை எடுத்துச் செல்லும் மாய ஏணியே தியானம்.

12. வாழ்வின் பல ரகசியங்களை வெளிக் கொணரும் சாதனமே தியானம்.

13. உள்முக அறிவு, மற்றும் பேரானந்த நிலைகளுக் கான வாயிலை தியானம் திறக்கிறது.

14. தியானத்தின் பொழுது மனமானது அமைதி யாகவும், நிலைபெற்றதாகவும் ஆகிறது. மனதை ஒரு எண்ணம் மட்டுமே ஆட்கொள்கிறது.

15. ஒரு நாள் அல்லது ஒரு வாரம் அல்லது ஒரு மாதத்தில் ஆழ்ந்த தியானம் கிட்டாது. வெகுநாள் நீங்கள் சாதனை செய்ய வேண்டும். பொறுமையுடனிருங்கள். தொடர்ந்து முயலுங்கள். எச்சரிக்கையாயிருங்கள். புத்திசாலித்தனத்துடன் இருங்கள்.

16. ஆத்மபோதத்திற்கான தீவிர நாட்டம், தீவிர வைராக்கியம் மற்றும் தீவிர வேட்கை கொள்ளுங்கள். விரைவில் ஆழ்ந்த தியானம் மற்றும் ஸமாதியில் நீங்கள் லயிப்பீர்கள்.

17. தியானத்தின் மூலம் அனைத்து ஐயங்களும் படிப்படியாக அகலும்.

18. அற்புதமானதொரு உள் ஒலி உங்களை வழிநடத்தும். யோக ஏணியில் அடுத்த அடி வைப்பது எப்படி என்பதை நீங்களே தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

எப்படித் தியானம் செய்வது?

19. அதிகாலை 4 மணி முதல் 6 மணி தியான காலப் பகுதியில் ஒழுங்காக தியானம் செய்யுங்கள். அந்த வேளையில் மனமானது அமைதியுடனும் புத்துணர்ச்சியுடனும் இருக்கும். சுற்றுச் சூழலும் அமைதியாயிருக்கும். உங்களுக்கு நல்ல தியானம் கிட்டும்.

20. ஒரு தனி தியான அறையைப் பெற்று விளங்குங்கள். அல்லது ஒரு அறையின் மூலையை தியானப் பகுதியாக மாற்றுங்கள்.

21. உங்கள் தியானத்தில் கஷ்டம் தெரிந்தால் சிலநாட்களுக்கு தியான சமயத்தைக் கொஞ்சம் குறையுங்கள். லேசான தியானம் செய்யுங்கள்.

22. உங்கள் சாதனையின்போது பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்துங்கள். எல்லைகளுக்குப் போகவேண்டாம். தங்கமான நடுநிலை மார்க்கத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

சகுண தியானம்

23. ஆரம்பத்தில் தியானத்திற்கு மனம் ஒரு ஸ்தூலப் பொருளை வேண்டுகிறது.

24. தொடக்கத்தில் உங்கள் இஷ்ட தேவதையின் உருவம், ஏசுநாதர், புத்தர் போன்றோரின் வடிவத்தின் மீது தியானம் செய்யுங்கள். இது குணங்களுடன் கூடிய இறைவனின் மீதான ஸகுண தியானம் ஆகும்.

25. சர்வவல்லமை, பூரணத்வம், தூய்மை, சுதந்திரம், போன்ற இறைவனின் தன்மைகள் மீது நீங்கள் தியானிக்கையில் நினையுங்கள்.

26. இறைவனின் உருவத்தில் தலைமுதல் பாதம்வரை, பாதம் முதல் தலைவரை உங்கள் மனத்தைச் சுழற்றுங்கள்.

ஏசுநாதர் மீது தியானம்

27. உங்கள் முன் ஏசுநாதர் படத்தை வையுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்தமான தியான நிலையில் அமருங்கள். திறந்த கண்களுடன் அந்தப் படத்தின் மீது உங்கள் கண்களில் சிறிது சிரமம் தோன்றும் வரை உற்று நோக்குங்கள். அவரது நீண்டமுடி, அழகான தாடி, உருண்ட கண்கள், மார்பில் தொங்கும் குரிசு (சிலுவை) போன்ற அவரது உடலின் பல அம்சங்கள் மற்றும் அவரது முகத்தைச் சுற்றி உள்ள ஒளிவட்டம் ஆகிய வற்றின் மீது மனதைச் சுழலவிடுங்கள்.

28. அவரது தெய்வீக இயல்புகளான அன்பு, பெருந்தன்மை, இரக்கம் மற்றும் பொறுமையைப் பற்றி நினையுங்கள். அவரது அற்புதமான வாழ்வின் பல அம்சங்கள், அவர் செய்த அற்புதங்கள், அவர் பெற்று விளங்கிய அமானுஷ்யமான ஆற்றல்களைப் பற்றி நினையுங்கள். பிறகு உங்கள் கண்களை மூடி மனத்தால் அந்தப் படத்தை காணுங்கள். இதே முறையை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

பகவான் ஹரி மீது தியானம்

29. உங்களுக்கு முன்னர் பகவான் ஹரியின் படத்தை வையுங்கள். தியான நிலையில் அமருங்கள். படத்தில் மனதை ஒருமைப்படுத்துங்கள். அவரது பாதங்கள், கால்கள், மஞ்சள்பட்டு, தங்க ஆபரணங்கள், மார்பில் உள்ள கௌஸ்துபம், பிறகுமுகம், காதணி, மகுடம், வலது மேல் கரத்தில் உள்ள சக்கரம், இடது மேல் கரத்தில் உள்ள சங்கு, வலது கீழ் கரத்தில் உள்ள கதை ஆகிய வற்றில் மனதை லயிக்கச் செய்யுங்கள். பிறகு கண்களை மூடி மனக்கண்ணால் அந்த உருவத்தை நினைக்க முயலுங்கள். இந்த முறையை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

30. புத்த பகவானின் சீடர்கள் இதைப்போல அவரது குணங்களை தியானிக்கலாம்.

ஓம் தியானம்

31. உங்கள் முன் ஓம் படத்தை வையுங்கள். அந்த படத்தின் மீது திறந்த கண்களுடன் மெதுவாக மனதை ஒருமைப்படுத்துங்கள். அமரத்வம், பூரணத்வம் போன்ற எண்ணங்களை ஓம் தியானத்தின்போது நினையுங்கள். வண்டுகளின் ரீங்காரம், குயிலின் இனிய குரல், ஸப்தஸ்வரங்கள் அனைத்துமே 'ஓம்' ஒலிகளே. அனைத்து வேத ஸாரம் ஓம். ஓம் என்பது வில், மனம் அம்பு, பிரம்மன் அல்லது கடவுளே குறி என்று கற்பனை செய்யுங்கள். குறியுடன் அம்பு சேருவது போல நீங்கள் கடவுளுடன் ஒன்றிவிடுவீர்கள். தியானத்தின் போது நீங்கள் 'ஓம்'-ஐ ஜபிக்கலாம். குறில் ஓம் அனைத்துப் பாபங்களையும் எரிக்கிறது. நெடில் ஓம் மோட்சத்தை அளிக்கிறது. நீட்டித்துச் சொல்லும் ஓம் எல்லா மனோ சக்திகளையும் அளிக்கிறது. 'ஓம்' தியானம் செய்து அதைப் பாராயணம் செய்பவர்கள் உலகின் அனைத்து புனித நூல்களையும் தியானித்து ஜபித்தவர்கள் ஆகிறார்கள்.

சூக்ஷ்மமான தியானங்கள்

32. சூரியப் பிரகாசம், சந்திர கிரணங்கள் அல்லது நட்சத்திர ஒளி ஆகியவற்றின் மீது தியானியுங்கள்.

33. கடலின் பரந்து விரிந்த தன்மையை தியானியுங்கள். பின்னர் கடலை அகண்ட பிரம்மனுடனும், அதன் அலைகள், துறைகள், பனிக்கட்டிகளை இறைவனின் பல்வேறு நாமரூபங்களுடன் ஒப்புமை செய்யுங்கள். கடலுடன் உங்களை ஒன்றுபடுத்துங்கள். மௌனமாகுங்கள். விரிவடையுங்கள். விரிவடையுங்கள்.

34. இமயமலையைத் தியானியுங்கள். கங்கை கங்கோத்ரியின் பனிப் பிரதேசத்திலிருந்து உற்பத்தியாகி, ரிஷிகேசம், ஹரித்துவார், காசி வழியாகப் பாய்ந்தோடி, கங்காசாகர் அருகே வங்காள விரிகுடாவில் கலக்கிறது என்று கற்பனை செய்யுங்கள். இமயமலை, கங்கை, கடல் - இந்த மூன்று எண்ணங்கள் மட்டுமே உங்கள் மனத்தில் இருக்க வேண்டும். முதலில் மனத்தை இமயத்தின் பனிப்பிரதேசங்களுக்கும், பிறகு கங்கைக்கும், இறுதியாக கடலுக்கும் இட்டுச் செல்லுங்கள். இந்த விதமாக மனத்தைச் சுழற்றுங்கள். (இதைப் போல உங்கள் பிரதேசத்தில் உள்ள எந்த நதியைப் பற்றியும் நீங்கள் எண்ணலாம்).

35. உருவமற்ற காற்றை உற்று நோக்கவும். காற்றில் மனதை ஒருமைப்படுத்துங்கள். காற்றின் சர்வவியாபகத் தன்மையை நினையுங்கள். இது நாமரூபம் அற்ற ஒரே உண்மைப் பொருளான பிரம்மத்தை உணர உங்களுக்கு உதவும்.

36. சுவாசத்தின் போக்கைக் கவனியுங்கள். உள்மூச்சில் 'ஸோ' என்றும், வெளிமூச்சில் 'ஹம்' என்றும் 'ஸோஹம்' என்ற ஒலியை நீங்கள் கேட்பீர்கள். 'ஸோஹம்' என்றால்' நானே அவன்" என்று பொருள். பரமாத்மாவுடன் உங்களுக்குள்ள ஒற்றுமையை அது உணர்த்துகிறது. நிமிடத்திற்கு 15 'ஸோஹம்' வீதம் நீங்கள் உணராமலேயே தினமும் 21600 தடவைகள் 'ஸோஹம்' சொல்கிறீர்கள். 'ஸோஹ'த்துடன் சத், சித், ஆனந்தம், பூரண தூய்மை, அமைதி, அன்பு போன்ற எண்ணங்களை ஒன்றுபடுத்துங்கள். இந்த மந்திர பாராயணத்தின் போது உடலை ஒதுக்கி உங்களை ஆத்மாவுடன் ஒன்றுபடுத்துங்கள்.

37. நிர்குண பிரம்மத்தை தியானியுங்கள். அனைத்து நாம ரூபங்களுக்குப் பின்னால் ஒரு பரம உயிர் ஆற்றல் உள்ளது என்று எண்ணுங்கள். பூரணத்வம், அமரத்வம்,

சத்சிதானந்தம் போன்ற குணங்களை ஒன்றுபடுத்துங்கள். போகப் போக இந்த குணங்கள் நிர்க்குண பிரம்மனுடன் லயித்து விடும்.

தியான அனுபவங்கள்

38. தியானத்தின் பொழுது மேலே எழுவது போன்ற உணர்ச்சி நீங்கள் உடல் உணர்வைத் தாண்டிச் செல்கிறீர்கள் என்பதற்கு அறிகுறியாகும்.

39. மன ஒருமைப்பாடு மற்றும தியானத்தை நீங்கள் பயிலுகையில் பல்வேறு சித்துக்களையும், ஆற்றல்களையும் நீங்கள் அடைவது திண்ணம். இவற்றை உலகாயதப் பொருள்களை அடையப் பயன்படுத்தாதீர்கள். இந்த சக்திகளை தவறாகப் பயன்படுத்தாதீர்கள். நீங்கள் படுகுழியில் வீழ்ந்துவிடுவீர்கள்.

40. யோக மார்க்கத்தில் சித்துக்கள் தடைக் கற்களாகும். அவை தூண்டுதல்கள் ஆகும். இலட்சியமாகிய ஸமாதியை அடைய அவை உங்களைத் தடுக்கும். அவற்றை முற்றிலும் புறக்கணித்து நேரடியாக இலட்சியத்தை நோக்கிச் செல்லுங்கள்.

41. சித்து என்று ஒன்று கிடையாது. அதற்கான காரணத்தை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளும்போது அது சாதாரண நிகழ்ச்சி ஆகிவிடுகிறது.

42. தியானத்தின் போது உத்சாகம், பேரானந்தம், அதிசய உணர்வு ஆகியவை உங்களிடம் தோன்றும்.

43. திடீரென ஒரு புதிய அனுபவம் தோன்றுகையில் நீங்கள் பயந்துவிடாதீர்கள். ஆனந்தமளிக்கும் ஒரு புது அனுபவம் அது.

44. உடல் உணர்வைத் தாண்டிச் செல்கையில் வீணாக நீங்கள் பயப்பட வேண்டாம். உங்கள் சாதனையை

நிறுத்தாதீர்கள். உங்களுக்குக் கடவுள் உடன் இருந்து துணை செய்வார். தைரியமாயிருங்கள். பின்னால் பார்க்க வேண்டாம். முன்னேறுங்கள்.

45. புது அனுபவம் உண்மையின் ஒளிக் கீற்றாகும். அது ரிதம்பர ப்ரக்ஞை. இதுவே பூரண அனுபவம் ஆகிவிடாது. இது அனைத்திலும் உயர்ந்த அனுபவம் ஆகாது.

46. எல்லையற்றதை அடையுங்கள். இதுவே இறுதி நிலை. நீங்கள் இலட்சியத்தை அடைந்துவிட்டீர்கள். இங்கே தியானம் முற்றுப் பெறுகிறது.

47. சங்கு, மணி, புல்லாங்குழல், யாழ், வீணை, மிருதங்கம், பறை போன்ற பல்வேறு அனாஹத ஒலிகளை நீங்கள் கேட்பீர்கள்.

48. இரண்டு புருவங்களுக்கு மத்தியில் உள்ள இடத்தில் நீங்கள் பிரகாசமான ஒளிகளைக் காண்பீர்கள். அவை ஊசிமுனை அல்லது சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்களைப் போல தென்படலாம். ஒருமைக் காட்சியைப் பெறுவீர்கள்.

49. சில சமயங்களில் நீங்கள் பச்சை, நீலம், சிவப்பு போன்ற நிறங்களுடன் கூடிய ஒளிகளைக் காண்பீர்கள். அவைகள் பல்வேறு தத்துவங்களின் இருப்பைக் குறிக்கின்றன.

50. பிருதிவி அல்லது மண் தத்துவத்தின் நிறம் மஞ்சள்; நீர்த்தத்துவம் வெள்ளை, அக்னி தத்துவம் சிவப்பு, வாயு தத்துவம் புகை படர்ந்த பச்சை ஒளி, ஆகாச தத்துவத்திற்கு நீல நிறம். இந்த ஒளிகளைப் புறக்கணித்து முன்னேறுங்கள்.

51. சில சமயங்களில் நீங்கள் ரிஷி முனிவர்கள், தேவதைகள், நித்ய சித்தர்கள், சூக்ஷ்மலோகவாசிகள், சமவெளிகள், மலைகள், நீலவானம், அழகான தோட்டங்கள் ஆகியவற்றைக் காண்பீர்கள்.

52. சில சமயங்களில் நீங்கள் காற்றில் மிதப்பீர்கள். ஸ்தூல சரீரத்திலிருந்து உங்கள் சூக்ஷ்ம சரீரம் பிரிந்து செல்லும். சூக்ஷ்ம லோகத்தில் நீங்கள் சஞ்சரிப்பீர்கள்.

53. பிரம்மன் அல்லது ஹிரண்ய கர்பனின் உலகமான பிரம்மலோகத்திற்கு நீங்கள் செல்வீர்கள்.

54. தியானத்தின் முதல் நிலையை அடைந்தவர்கள் லேசான சரீரம், இனிய குரல், அழகிய தோற்றம், தெளிந்த மனம் மற்றும் சிறிதளவே மல ஜலம் ஆகியவற்றைப் பெற்று விளங்குவார்கள்.

தியானத்தின் தடைகள்

55. தியானத்தில் பிரதான தடைகள் லயம் (தூக்கம்), விக்ஷேபம் (மன ஆட்டம்), அந்தரங்க ஆசைகள் மேலெழுதல், பிரம்மச்சர்ய நழுவல், ஆன்மீக கர்வம், சோம்பல், வியாதி போன்றவை ஆகும்.

56. உலகாயதவாதிகளின் தொடர்பு, அதிக வேலை, அதிக உணவு, ஆணவம் ஆகியவை தியானத்திற்கு தடைகளாகும்.

57. பிராணாயாமம், ஆசனங்கள், எளிய உணவின் மூலம் உறக்கத்தை வெல்லுங்கள்.

58. பிராணாயாமம், ஜபம், உபாஸனை, திராடக் போன்றவற்றால் விக்ஷேபத்தை அகற்றுங்கள்.

59. விவேகம், வைராக்கியம், ஞான நூல்கள் வாசித்தல் மூலம் ஆசைகளை அகற்றுங்கள்.

60. எப்பொழுதும் புலன் இன்பத்தைப் பற்றியும், பணம் பதவிகளைப் பற்றியும் பேசும் உலகாய வாதிகளின் தொடர்பைத் தவிருங்கள்.

61. உணவில் மிதமான போக்கைத் தவிருங்கள். ஆரோக்கிய நியதிகளைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

62. தியானத்தில் மற்றொரு தடை ரஸாஸ்வாதமாகும். ஸமாதியின் கீழ்நிலை ஆனந்தத்தை சாதகன் அனுபவித்துவிட்டு இறுதிநிலையை அடைந்துவிட்டதாக எண்ணுகிறான். இதுவே ரஸாஸ்வாதம். ரஸாஸ்வாதத்தைத் தாண்டி நிர்விகல்ப ஸமாதியை அடைய முயலுங்கள்.

அத்தியாயம் பதினான்கு

ஸமாதி

சமாதி என்றால் என்ன?

1. ஸமாதி என்பது உணர்வு கடந்த நிலை. அது கடவுள் அல்லது பரம்பொருளுடன் ஒன்றித்தலாகும்.

2. ஸமாதி நிலை விளக்கத்திற்கு அப்பாற்பட்டது. அதை விளக்க மொழியோ வழியோ கிடையாது.

3. இதை நீங்களே நேரடி உள்ளுணர்வால் உணர வேண்டும். சர்க்கரையின் இனிப்பை உங்களால் விவரிக்க முடியுமா?

4. ஸமாதி நிலை என்பது பேரானந்தம், இன்பம், அமைதியாகும். இவ்வளவுதான் சொல்லமுடியும். ஒருவன் தானே இதை உணர வேண்டும்.

5. ஸமாதியில் தியானிப்பவர் தனது தனித்தன்மையை இழந்து பரமாத்மனுடன் ஒன்றிவிடுகிறார். கூடம் எரிந்து தீயுடன் ஒன்றாவது போல தியானிப்பவரும் தியானிக்கப் படு பொருளும் ஒன்றாகி விடுகின்றனர்.

6. ஆறு கடலில் சங்கமமாவது போல, ஜீவாத்மன் பூரண போதக் கடலான பரமாத்மனுடன் ஒன்றிவிடுகிறது.

7. ஆணவமும் மனமும் கரைகின்றபொழுது இந்த ஆனந்த தெய்வீக அனுபவம் ஏற்படுகிறது.

8. பல மூடஜனங்கள் நினைப்பது போல ஸமாதி என்பது கல்லைப்போன்ற ஜடநிலை அல்ல.

9. இது மேலான ஒருமை அனுபவம் ஆகும்.

10. புலன்களைக் கடந்த இது ஒரு மேலான அனுபவம் ஆகும்.

11. பார்ப்பவரும் பார்வையும் ஒன்றாகிவிடுகின்றன.

12. ஸமாதி நிலையில் சாதகன் எந்தவிதமான புற அல்லது அகப்பொருளைப் பற்றிய உணர்வும் இல்லாமலிருக்கிறான். அங்கே எண்ணுதல், கேட்டல், முகர்தல், பார்த்தல் எதுவும் கிடையாது.

13. ஒவ்வொரு மனிதனின் சொத்து ஸமாதி ஆகும். அது உங்கள் பிறப்புரிமை.

ஸமாதிக்கு உதவுபவை

14. நம்பிக்கை, மனதின் ஒருமைப்பாட்டு சக்தி, சிந்தனாசக்தி, பிரம்மச்சர்யம், உறுதி ஆகியவை ஸமாதியை அடைய உதவுபவை.

15. நிர்விகல்ப ஸமாதி நிலையை நீங்கள் அடைய இறைவனின் கிருபை மட்டுமே உங்களுக்கு உதவும்.

ஸமாதிக்கான தடைகள்

16. மனதின் அலைவு, தூக்கம், ஆசைகள், கவனமின்மை, தீர்மானமின்மை, உள்ளார்ந்த விருப்பங்கள், வியாதி, ஸவிகல்ப ஸமாதியின் இன்பம், ஐயம், ஆன்மீக கர்வம் ஆகியவை ஸமாதியை அடைய தடைகளாகும்.

17. தூக்கத்தை ஸமாதி என்று தவறாக கருத வேண்டாம். ஸமாதி நிலையிலிருந்து ஒருவன் திரும்புகையில் அவனிடம் உயர் ஞானம் மிளிருகிறது.

ஜட, சைதன்ய ஸமாதி

18. குழியைத் தோண்டி அதனுள் தன்னைப் புதைத்துக் கொள்ளும் ஹடயோகியின் ஸமாதி ஜடஸமாதியாகும். அது

ஆழ்ந்த உறக்கத்தைப் போன்றது. அவனிடம் உயர் தெய்வீக ஞானம் கிடையாது. ஸம்ஸ்காரங்கள் எரிக்கப்படவில்லை. அவனுக்கு மோட்சம் அல்லது இறுதி முக்தி கிட்டாது.

19. சைதன்ய ஸமாதியில் பூரணபோதம் நிலவுகிறது. மறு பிறவி கிடையாது. யோகி முக்தியையும் தெய்வீக ஞானத்தையும் அடைகிறான்.

ஸவிகல்ப ஸமாதி

20. ஸவிகல்ப ஸமாதி, நிர்விகல்ப ஸமாதி என்று இரண்டு வகை உண்டு.

21. ஸவிகல்ப ஸமாதிக்கு ஸம்ப்ரக்ஞாத அல்லது ஸபீஜ ஸமாதி என்ற பெயரும் உண்டு.

22. ஸவிகல்ப ஸமாதியில் திரிபுடி உண்டு. அறிபவன், அறிவு, அறியப்படுவது.

23. மனதின் ஏகாக்ரதை அல்லது ஒருநிலைப்பாடு இருக்கையில் ஸம்ப்ரக்ஞாத அல்லது ஸவிகல்ப ஸமாதியை அடைய முடியும்.

24. மனதின் பகுதித் தடைதான் உள்ளது.

25. ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகள் எரிக்கப் படவில்லை. எனவே ஸபீஜம் எனப்படுகிறது.

26. ரஜோ, தமோ குணம் இல்லாமல் ஸாத்விக மனத்தில் யோகி தியானிக்கையில், அவனுக்கு அதிகமான மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. எனவே ஸானந்த ஸமாதி அல்லது ஆனந்த ஸமாதி என்று அழைக்கப் படுகிறது.

27. 'அஹம் அஸ்மி' அதாவது 'நான் இருக்கிறேன்' என்று யோகி உணருகிறான். எனவே அது அஸ்மித ஸமாதி எனப்படுகிறது.

நிர்விகல்ப ஸமாதி

28. நிர்விகல்ப ஸமாதி என்பது பூரண போத நிலையாகும்.

29. அறிவும் அறியப்படுவதும் ஒன்றாகிறது.

30. நிர்விகல்ப ஸமாதியில் யோகி கண்களின்றி காண்கிறான். நாக்கின்றி ருசிக்கிறான், செவிகளின்றிக் கேட்கிறான், மூக்கின்றி முகர்கிறான், தோலின்றி ஸ்பர்சிக்கிறான்.

31. இது பின்வருமாறு விளக்கப்படுகிறது : குருடன் முத்தை துளையிடுகிறான். விரலில்லாதவன் அதனுள் நூலைத் திணித்தான். கழுத்தில்லாதவன் அதை அணிந்தான். நாக்கில்லாதவன் அதைப் புகழ்ந்தான்.

32. நிர்விகல்ப ஸமாதி அஸம்ப்ரக்ஞாத, மற்றும் நிர்பீஜ ஸமாதி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

33. மனத்தின் எல்லா வேலைகளும் நிறுத்தப் படுகின்றன. எனவே அது அஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதி எனப்படுகிறது.

34. மனமானது பூரணமாக நிறுத்தப்படுகையில் தான் அது பெறப்படும்.

35. இங்கே ஸம்ஸ்காரங்கள் பூரணமாக எரிக்கப் படுகின்றன. எனவே நிர்பீஜ எனப்படுகிறது.

36. மறுபிறப்பை நிர்விகல்ப ஸமாதி மட்டுமே இல்லா தாக்கவல்லது.

37. ஆனால் உண்மையின் ஒரு வெறும் விளிம்புக் காட்சி மட்டுமே உங்களை பிறப்பிறப்பிலிருந்து விடுவிக்க முடியாது.

38. நீங்கள் நிர்விகல்ப ஸமாதியில் நன்கு உறுதிபெற வேண்டும். அப்பொழுது மறுபிறப்பின் விதையும் முழுவதும் இல்லாதாகும்.

39. யோகி நிர்விகல்ப ஸமாதியின் மிக உயர்ந்த நிலையை அடைகையில் யோகத்தீ அவரது செயல்களின் மிச்சம் முழுவதையும் எரித்துவிடுகிறது. உடனேயே இப்பிறவியிலேயே அவருக்கு முக்தி கிட்டுகிறது. பேரானந்தம், உயர்ஞானம், அமரத்வம் ஆகியவை அவருக்குக் கிட்டுகிறது.

40. நிர்விகல்ப ஸமாதியை அடைவதற்கான ஒரே சாதனம் பராவைராக்கியம் அல்லது மிக உயர்ந்த பற்றின்மை ஆகும்.

41. இதில் யோகி பிரகிருதி மற்றும் அதன் விளைவுகளிலிருந்து முற்றிலும் தன்னை விடுவித்துக் கொள்கிறான்.

42. மனம், புத்தி, மற்றும் புலன்கள் முற்றிலும் செயல்புரியாது நிற்கின்றன.

43. ஒலியோ, ஸ்பர்சமோ, உருவமோ எதுவும் கிடையாது.

44. ஆணவம், அஹங்காரம், விருப்பு வெறுப்புகள், உலக வாழ்க்கையில் பற்று போன்ற எல்லா தொல்லைகளும் இப்பொழுது அழிந்து விடுகின்றன.

45. தங்கள் செயல்களை பூரணமாக செய்துவிட்ட குணங்கள் இப்பொழுது முற்றிலும் செயலிழந்து விடுகின்றன.

46. யோகி பூரண சுதந்திரம் அல்லது கைவல்யத்தை அடைகிறான்.

47. இப்பொழுது அவனிடம் முழுஞானம் நிலவுகிறது.

48. இறந்த, எதிர்காலங்கள் நிகழ்காலத்தில் இணைந்து விடுகின்றன. எல்லாம்'இப்பொழுதே' எல்லாம் 'இங்கே'.

49. யோகி காலம், வெளியைக் கடந்து விடுகிறான்.

50. அனைத்து துன்பங்களும் அகன்றன. அனைத்து தொல்லைகளும் மறைந்தன. வினைகளின் விதைகள் எரிந்தன. ஐயங்கள் அனைத்தும் அகன்றன. பூரண சுதந்திரம் உள்ளது.

51. அலையற்ற கடல் போன்ற நிலை அது.

52. எல்லையற்ற இன்பம், அளவற்ற அமைதியை நீங்கள் இப்பொழுது அனுபவிக்கிறீர்கள்.

53. இந்த அனுபவம் மகத்தானது, மகத்வமானது.

அனுபந்தம்

ராஜயோக அனுபவங்கள்

ராஜயோகி ஒருவர் யோக ஏணியில் படிப்படியாக ஏறுகிறார். தியானம், மன ஒருமைப்பாட்டை இடைவிடாது பயில்வதன் மூலம் மனம் படிகம் போல தூயதாகவும் பிரதிபலிப்பதாகவும் அமைகிறது. எதை நோக்கி மனம் திரும்புகிறதோ அதை அப்படியே பிரதிபலிப்பதாக அமைகிறது. நிறம் உள்ள பொருளின் அருகில் வைக்கப்பட்டுள்ள வெண்படிகம் எவ்வாறு நிறத்தை அடைகிறதோ, அதுபோல மனமானது அது தொடர்பு கொள்ளும் பொருளின் மயமாக ஆகிறது. இந்த முறை ஸம்பத்தி எனப்படுகிறது. மனமானது தன்மயபரிணாமம் அடைகிறது. அதாவது பொருளுடன் ஒன்றிக்கும் நிலையை அடைகிறது. இதைத் தொடர்ந்து ஆழ்ந்த ஸமாதி கைகூடுகிறது.

ஸபீஜ ஸமாதி : வார்த்தை, பொருள், எண்ணம் என்ற குழப்பத்துடன் மனமானது ஸ்தூலப் பொருளுடன் ஒன்றி விடுகையில் அது ஸவிதர்க்க ஸமாதி எனப்படுகிறது. இந்த நிலையில் ரஜஸ் நிலவுவதன் காரணமாக மனமானது வார்த்தை, பொருள், மற்றும் எண்ணத்திற்கிடையே வேறுபாடு பாராட்டமுடியாமல் தடுமாறுகிறது. சித்த விருத்தியானது மயக்கம், மற்றும் கற்பனையிலிருந்து விடுபடவில்லை. உதாரணமாக, நீங்கள் பசுவைப் பற்றி தியானித்தால் முதலில் அந்த வார்த்தை, பிறகு அந்த வார்த்தையின் பொருள், பிறகு அதைப் பற்றிய உங்களது எண்ணம் பற்றி உங்கள் சிந்தனை சுழல்கிறது. 'பசு' எனும் வார்த்தை நாக்கில் உள்ளது. 'பசு' என்ற பிராணி மாட்டுக் கொட்டகையில் உள்ளது. 'பசு'வைப் பற்றிய எண்ணம் மனத்தில் உள்ளது. மனதின் விரைவான செயல்பாட்டினால் இந்த மூன்று வெவ்வேறான பொருள்கள் குழப்பத்தினால் ஒன்றாகக் காட்சி தருகின்றன.

ஸவிதர்க்க ஸமாதியைப் பயிலுவதால் படிப்படியாக ரஜஸ் அகற்றப்படுகிறது. கடந்த ஸம்ஸ்காரங்களின் நினைவினால் ரஜஸ் ஞாபக சக்தியை உருவாக்குகிறது. ஞாபக சக்தி பொருளின் பெயர், உருவம், பொருள் ஆகியவற்றின் தொடர்பைக் கொணருகிறது. நிர்விதர்க்க ஸமாதியில் நினைவாற்றல் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. பொருளானது அதனது பெயர், உருவம், எண்ணத்தின் குழப்பமில்லாமல் அதனது சொரூபத்தில் ஒளிர்கிறது.

நிர்விதர்க்க ஸமாதி முதிர்கையில் யோகியின் சித்தம் சூக்ஷ்ம ஆகாசம், காற்று, தீ என்ற தன்மாத்திரைப் பகுதிகளுக்குள் புகுகிறது. கால, தேச, குணங்களுடன் யோகி சூக்ஷ்மமான பொருள்களில் தியானிக்கிறான். மனம் நேரடியாக சூக்ஷ்மப் பொருளில் நிலைப்பதில்லை கால,

தேசம் மூலம் அது சுற்றுப் பாதையில் செல்கிறது. இந்த நிலை தான் ஸவிகார ஸமாதி எனப்படுகிறது.

எப்பொழுது சூக்ஷ்ம தத்துவங்களை கால, தேச, குணங்களிலிருந்து பிரித்து அவற்றை தியானிக்க முடிகிறதோ அப்பொழுது அவன் நிர்விசார ஸமாதியை அடைகிறான். சித்தத்தின் பிரகாசம் பெருமளவு அதிகரிக்கிறது.

ஸ்தூல, சூக்ஷ்மப் பொருள்களாகிய கடலைத் தாண்டி சித்தம் செல்கிறதோ அப்பொழுது அது 'அஹம் அஸ்மி'- 'நான் இருக்கிறேன்' என்ற விருத்தியுடன் ஒளிர்கிறது. இங்கே ஸத்வம் மேலோங்கியுள்ள அஹங்காரம்தான் ஸமாதிக்குரியதாகும். (ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள், ஐந்து கர்மேந்திரியங்கள், மனம்) 11 புலன்கள், ஐந்து சூக்ஷ்ம தத்துவங்களும் அவற்றின் விளைவுகளும், ஐந்து ஸ்தூல தத்துவங்கள் ஆகியவற்றின் உற்பத்தி ஸ்தானமே மூல அஹங்காரமாகும். அதனது ஆனந்த அனுபவத்தால் இது ஸானந்த ஸமாதி எனப்படுகிறது. இது நிர்விசார ஸமாதியின் உயர்நிலையாகும்.

நிர்விசார ஸமாதியின் மிகவும் உயர்ந்த நிலையில் யோகியின் சித்தம் 'அஸ்மி' அல்லது 'இருக்கிறேன்' என்ற விருத்தியுடன் மட்டுமே ஒளிர்கிறது. ஸத்வ சித்தம் அல்லது அஸ்மிதம் அல்லது மஹத் இந்த ஸமாதிக்கு ஆதாரம். அஹங்காரத்தின் விதையுடன் கூடிய உணர்வால் ஒளிரும் தூய சித்தத்தின் நிலையே அஸ்மிதம் ஆகும். இந்த ஸமாதிக்கு ஸஸ்மித ஸமாதி என்று பெயர்.

இந்த அறுவகை ஸமாதிக்கும் விதை அல்லது ஆதாரத்துடன் கூடிய ஸபீஜ ஸமாதி என்பது பெயர். இங்கே தூலமோ சூக்ஷ்மமோ சித்தத்திற்கு ஆதாரம் உள்ளது. பிறப்பிறப்பின் விதைகள் முற்றிலுமாக எரிக்கப்படவில்லை.

இந்த ஆறு ஸமாதிகளும் கீழ்நிலை ஸமாதிகளான ஸம்ப்ரக்ஞாத, அல்லது ஸபீஜ அல்லது ஸாலம்பன ஸமாதி என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

ரிதம்பர ப்ரக்ஞா : நிர்விசார ஸமாதி முதிர்கையில் அதனது மிக உயர்ந்த ஸஸ்மித ஸமாதி தானே தோன்றுகிறது. சித்தத்தில் ஒளியை யோகி பெறுகிறான். ரஜஸின் அசுத்தமும் தமஸின் திரையும் நீக்கப்படுகின்றன. இந்த நிலையை ஸ்ரீவியாஸர் வர்ணிக்கிறார் :

"துக்கத்தை ஒழித்த யோகி பிரக்ஞையெனும் மாளிகையில் குடியேறி (அறிவால் உண்டான ஸமாதி) மற்றவர்களை மலை உச்சியிலிருந்து கீழே உள்ள ஜனங்களைக் காண்பதுபோல அவர்களை துக்கத்தில் மூழ்கியவர்களாகக் காண்கிறான்".

இந்த ஸமாதியில் தோன்றும் அறிவிற்கு ரிதம்பரம் என்று பெயர். ஏனெனில் முழுக்கவும் அது சத்யமயமாகும். தவறான அறிவு, அவித்தை மற்றும் மயக்கத்தின் சுவடே கிடையாது.

ரிதம், ஸத்யம் என்பவை ஒரு பொருள் சொற்களாயினும் அவற்றிற்கிடையே சிறிதளவு வித்தியாசம் உண்டு. ஸத்யம் என்பது கொள்கையளவு உண்மை. ரிதம் என்பது கட்புலனாகும் உண்மை. உண்மையை நேரடி அனுபவிப்பதை 'ரிதம்' என்ற சொல் இங்கே குறிக்கிறது. புலன்கள் மூலம் நேரடியாகவோ அல்லது ரிஷிமுனிவர்கள் மற்றும் மறைநூல் வாக்கியங்கள் மூலமோ பெறப்படும் அனைத்து அறிவையும் ரிதம்பர ப்ரக்ஞன் கடந்து செல்கிறான். ஏனெனில் யோகியின் உள் அறிவினால் பிரகாசிக்கும் ஒன்று, வெறும் அறிவால், தூல புலன் உணர்வால் அறியப்பட முடியாதது. மனிதன் விவேக ஒளி

பெறும் வரை இருளில் உழல்கிறான். ரிதம்பர ப்ரக்ஞை என்பது விவேகக்யாதிக்கு நிகர்.

விவேக்யாதி : உணர்வால் பிரகாசிக்கப்படுவதும் அஹங்காரத்தின் விதையைக் கொண்டதுமான சித்தத்தின் நிலையே அஸ்மிதம் ஆகும். மஹத் அல்லது ஸாத்விக சித்தத்தின் எஞ்சிய தமஸின் சிறுபகுதியில் உள்ள அறியாமையின் விளைவால் புருஷன் தன்னைச் சித்தத்துடன் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளுகிறான். அதன் காரணமாக அஸ்மித க்லேசம் அல்லது ஆணவத் தாக்கம் உண்டாகிறது. இந்த அஸ்மித க்லேசம்தான் பற்று, வெறுப்பு, வாழ்வில் நாட்டம், அனைத்து சுயநலச் செயல்கள். அவற்றின் விளைவுகள், பிறவிகள், சுகங்கள் அனைத்துக்கும் காரணம். அஸ்மிதக்லேசத்தை இல்லாதாக்கும் புருஷனுக்கும் சித்தத்துக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை விளக்கும் விவேக அறிவே விவேக க்யாதியாகும். எல்லாத் துன்பங்களின் காரணங்களையும் விவேக அறிவு பொசுக்கி விடுகிறது. வெந்த விதைகள் முளைக்காதது போல, விவேகக்யாதியால் பொசுக்கப்பட்ட ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகள் பலன் தரமாட்டா.

உண்மையாக காண்போன் மற்றும் காணப்படுவதற்கிடையே உள்ள வேறுபாடே விவேகமாகும். க்யாதி என்றால் அறிவு என்று பொருள். புருஷன் - சித்தத்திற்கிடையேயான வேறுபாட்டு அறிவே விவேக க்யாதியாகும். வேறுவிதமாகச் சொல்லப்போனால், "நான் உடல், புலன்கள், மனம், புத்தி ஆகியவற்றிலிருந்து வேறுபட்டவன்", என்ற நேரடி அறிவே அதுவாகும்.

சித்தத்தின் மிக உயர்ந்த ஸாத்விக வெளிப்பாடே விவேக க்யாதியாகும். ஒருவனுக்கு மிகவும் உகந்த அவனது முகத்தின் பிரதிபிம்பம் கண்ணாடியில் தெரிவது எவ்விதம் உண்மையாகாதோ, அதுபோல சித்தத்தின் மிகவும் தூய

பகுதியில் தோன்றும் ஆத்ம அறிவும் உண்மையானதல்ல. அது ஸ்வரூப ஸ்திதி ஆகாது. அதாவது ஒருவன் தன் சொந்த இருப்பில் இருப்பதாகாது.

யோகி பராவைராக்கியம் அல்லது மிக மேலான வைராக்கியத்தைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இந்த விருத்தியி லிருந்து விடுபட்டு தனது சொரூபம் அல்லது அடிப்படை நிலையில் அமைகிறான்.

விவேகக்யாதி மேலான உள்ளுணர்வு, விவேக அறிவு அல்லது ப்ரக்ஞானம் என்று அறியப்படுகிறது.

தர்ம மேக ஸமாதி "விவேகக்யாதியிலும் பற்றற்று விளங்கும் யோகியானவன் விவேகக்யாதியின் தொடர்ந்த பிரவாகத்தால் தர்மமேக ஸமாதியை (தர்மம் அல்லது குணத்தால் சூழப்பட்ட ஸமாதி) அடைகிறான்".

(பதஞ்ஜலியோக சூத்திரம் - IV- 29).

தர்மமேகம் என்றால் 'குணமாகிய மேகம்' என்று பொருள். இது ஒரு பொருள் பொதிந்த வார்த்தை. அது கைவல்யம் அல்லது பூரண சுதந்திரத்தை அளிப்பதால் அவ்விதம் அழைக்கப்படுகிறது.

விவேகக்யாதி அல்லது விவேக அறிவு முதிர்ச்சியடை கையில் மீண்டும் முளைக்கும் தன்மையை இழந்துவிட்ட க்லேசங்கள் எரிந்த விதைகளின் நிலையில் உள்ளன. முந்தைய பிறவிகளின் ஸம்ஸ்காரங்களும் எரிக்கப்படு கின்றன. ஆரம்பத்தில் விவேகக்யாதியின் பிரகாசத்தை வெளிநோக்கிச் செல்லும் ஸம்ஸ்காரங்கள் (வ்யுத்தானம்) குறுக்கிடுகின்றன. எல்லா சித்துக்களையும் புறக்கணிக்கும் பராவைராக்யத்தை வளர்த்து விவேகக் யாதியானது முதிர்ச்சி அடைகையில் ஒருவன் தர்மமேக ஸமாதியை அடைகிறான். எல்லா நிலைமைகளிலும் எல்லா இடங்களிலும் யோகி முழு

ஞானத்தைப் பெற்று விளங்குகிறார். சித்துக்களுக்குப் பின் ஓடுபவர்கள் இன்னும் பந்தப்பட்டவர்களே. அவர்கள் விஷயத்தில் சித்துக்களின் நாட்டத்தால் உண்டான வ்யுத்தான ஸம்ஸ்காரங்கள் விவேகக்யாதியின் ஓட்டத்தைத் தடுக்கின்றன.

எல்லாக் கிலேசங்கள் மற்றும் கர்மங்கள் இல்லாதாவதே இந்தப் புகழ்மிக்க ஸமாதியின் விளைவாகும். கிலேசங்கள் ஐந்து : அறியாமை, ஆணவம், பற்று, வெறுப்பு, வாழ்வில் நாட்டம், கர்மங்கள் மூன்று : வெள்ளை அல்லது தூயது, கறுப்பு அல்லது அசுத்தமானது, இரண்டும் கலந்தது. தர்ம மேக ஸமாதியை அடைந்தவன் ஜீவன் முக்தன் அதாவது வாழ்விலிருந்து விடுபட்டவன். அவனது செயல்கள் வெறுப்புமல்ல, கறுப்புமல்ல. அவன் கர்மபந்தத்திலிருந்து விடுபட்டவன். அவனுக்கு வீழ்ச்சி பயம் கிடையாது. மறுபிறவியும் அவனுக்குக் கிடையாது, ஸம்ஸார விதைகள் மொத்தமாக எரிந்துவிட்டன.

தர்மமேகம் அஸம்ப்ரக்ஞாத அல்லது நிர்பீஜஸமாதியின் மூலம் கைவல்யம் அல்லது பூரண சுதந்திரத்திற்கு வழிகோலுகிறது.

சித்தத்தின் பிரசாந்தவாஹித நிலை

ஸமாதி ஸம்ஸ்காரங்கள் (பதிவுகள்) மனதின் புறநோக்கு ஸம்ஸ்காரங்களைக் காட்டிலும் அதிக ஆற்றல் வாய்ந்தவை. ஒழுங்கான ஸமாதி பயிற்சியால் வ்யுத்தான ஸம்ஸ்காரங்கள் எனப்படும் புறநோக்கு ஸம்ஸ்காரங்கள் அனைத்தையும் யோகி இல்லாதாக்குகிறார்.

ஸமாதி பயிற்சி ஆற்றல் மிக்க ஸமாதி ஸம்ஸ்காரங்களை உருவாக்குகிறது. இந்த ஸமாதி ஸம்ஸ்காரங்கள் ராகத்வேஷமாகிய உலகியல் ஸம்ஸ்காரங்களை அழித்துவிடுகின்றன. புறநோக்கு ஸம்ஸ்காரங்கள்

இல்லாதாகும் பொழுது யோகி ஆழ்ந்த ஸமாதியை அனுபவிக்கிறார். சித்தத்தின் உலகியல் ஸம்ஸ்காரங்களை அழிப்பதற்கான அதிகம் ஆற்றலைப் பெறுகிறார். இந்த பயிற்சி முதிர்கையில் யோகி விவேகக்யாதியை அடைகிறார். விவேகக்யாதியின் பதிவுகள் அனைத்து புறநோக்கு ஸம்ஸ்காரங்களை அழித்துவிடுகின்றன. ஆனால் பராவைராக்கிய பயிற்சியால் விவேகக்யாதியின் பதிவுகளும் கட்டுப் படுத்தப்படுகின்றன.

பராவைராக்கிய ஸம்ஸ்காரங்கள், ஸம்ஸ்கார சேஷம் (எஞ்சிய ஸம்ஸ்காரங்கள்) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நிர்பீஜ ஸமாதியில் (உயர்ந்த பரபோத நிலை) பராவைராக்கிய ஸம்ஸ்காரங்கள் மட்டுமே எஞ்சுகின்றன. இந்த ஸம்ஸ்காரங்கள் சித்தத்தின் மாறுபாடுகளாகும்.

யோக சித்தத்தின் அடக்கும் வேறுபாடுகளின் அதிகரிப்பை (நிரோத பரிணாமம்) அதன் புறநோக்கு மாறுபாடுகளின் படிப்படியான குறைவினால் உணருகிறான்.

மாற்றங்கள் இன்றி ஒரு வினாடி கூட குணங்களால் இருக்க முடியாது. சித்தத்தில் இரண்டு வகை மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன : 1. புற 2. அக மனதின் பல்வகையான விருத்திகளால் புறவேறுபாடுகள் நிகழ்கின்றன. அமைதியான சத்வசித்தத்தின் மூலம் அக மாறுபாடுகள் நிகழ்கின்றன.

நிரோத ஸம்ஸ்காரப் பயிற்சியினால் வ்யுத்தான ஸம்ஸ்காரங்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு வ்யுத்தான ஸம்ஸ்காரங்களின் தடைகளிலிருந்து விடுபட்ட நிரோத ஸம்ஸ்காரங்கள் சத்வசித்தத்தில் தடையின்றிப் பாய்கின்றன. இதுதான் பிரசாந்த வாஹித (அமைதியான ஓட்டம்) என்பப்படுகிறது.

நிர்பீஜ ஸமாதி

ஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதியில் சித்தத்திற்கு சிறிது ஆதாரம் உண்டு. அஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதியில் அது கிடையாது. எனவே அதற்கு நிர்பீஜ ஸமாதி என்று பெயர். அதாவது எதிர்கால பிறப்பிற்கான விதை கிடையாது.

ஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதியின் மிக உயர்ந்த நிலையில் சித்தத்தில் ஒரே ஒரு விருத்தி தான் உண்டு. அதுதான் விவேகக்யாதி விருத்தி. ஆனால் அஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதியில் பராவைராக்கியப் பயிற்சியினால் இந்த விருத்தியும் கூட கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. அஸம்ப்ரக்ஞாத ஸமாதிதான் அனைத்துக் கடமைகள் மற்றும் முயற்சிகளின் முடிவாகும். அதன் மூலம் யோகி ஜீவன் முக்தியை அடைகிறான்.

அஸம்ப்ரக்ஞாத, நிரோத, நிர்பீஜ, நிராலம்ப - இந்த எல்லா பதங்களும் மிக மேலான உணர்வு கடந்த நிலையைக் குறிக்கிறது.

எரிபொருளை விழுங்கிவிட்டு தீயும் அணைந்து விடுவது போல, நிரோத ஸமாதியின் ஸம்ஸ்காரங்கள் வ்யுத்தான ஸம்ஸ்காரங்களனைத்தையும் போக்கிவிட்டு தானாகவே அடங்கிவிடுகிறது. பிறகு பூரண சுதந்திரம் அல்லது கைவல்யம் கிட்டுகிறது. சித்தத்தின் குணங்கள் பிரகிருதியில் லயமாகின்றன.

ஸ்வரூப அவஸ்தா, ஸ்வரூப ஸ்திதி

அவஸ்தா என்பது தோன்றி மறையும் ஒரு நிலைமை. ஸ்திதி என்பது நிரந்தரமாக இருப்பது. நிரோத ஸமாதியில் யோகி ஸ்வரூப அவஸ்தையை பெறுகிறார். ஆனால் மனத்தின் நிரோத நிலையில் அவர் உறுதி பெறாத வரை அவர் ஸ்வரூபத்தில் நிலைத்திருப்பதாகக் கூற முடியாது.

உதாரணமாக மனதின் விக்ஷிப்த நிலையுடன் கூடிய ஒருவன் சிறிது முயற்சிக்குப் பிறகு ஏகாக்ரத்தை அல்லது ஒரு முனைப்பட்ட மனநிலையை அடைகிறார். இது அவரது ஏகாக்ரத அவஸ்தை. இது ஏகாக்ரத ஸ்திதி ஆகாது. ஏனெனில் விக்ஷிப்த நிலையில் இருப்பதால் அவர் இன்னும் ஒருமைப்பட்ட மனநிலையை அடையவில்லை. பல்வகை விருத்திகளால் அவரது கவனம் சிதறடையலாம். அவருக்கு கவனச் சிதறல் இயல்பானது. ஆனால் ஒரு முனைப்பாடு முயற்சியுடன்தான் வரவேண்டும்.

ஸ்திதி என்பது இயற்கையானதொரு நிலை. அவஸ்தா என்பது முயற்சியினால் பெறப்படுவது. சித்தத்தின் விருத்திகளை அடக்குவது என்பது தொடர்ந்த பயிற்சியினால் இயற்கையானதாகவும் இயல்பானதாகவும் அமைகையில் அதை நிரோத ஸ்திதி அல்லது ஸ்வரூப ஸ்திதி என்று உணரலாம். எனவே ஒருவன் ஸ்வரூப ஸ்திதியை அடையும் வரையில் நிரோத ஸமாதியை பயில வேண்டும்.

ஜீவன்முக்தர் எப்பொழுதும் ஆத்மனிலேயே லயித்திருக்கிறார். அவர் ஸ்தித ப்ரக்ஞன் எனப்படுகிறார். அதாவது நிலைத்த ஞானம் உள்ளவர். பகவத்கீதையில் பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் 55ம் சுலோகம் முதல் அத்தியாயத்தின் இறுதி வரை இத்தகைய ஸ்தித ப்ரக்ஞனின் விளக்கத்தைத் தருகிறார்.

செயல்களைப் புரியும் நிலையிலும் ஒரு முனிவர் ஆத்மா அல்லது ஸ்வரூபத்தில் யாண்டும் நிலைத்திருக்கிறார். அவர் ஸஹஜ ஸமாதியில் உள்ளார். இறைவனது திட்டத்தை பொது நன்மைக்காக இறைவனது கருவியாக அவர் செயல்படுகிறார். அவரிடத்தில் ஆணவமோ அஹங்காரமோ கிடையாது. அவரது ஆனந்தம் விளக்கமுடியாதது. அவரது

புகழ் அளவிடற்கரியது. அவரது பெருமை மகத்தானது. அவரது புகழ் ஓங்குக!

கர்மயோகம்

1. கர்மயோகம் என்பது மனித குலத்திற்குச் செய்யப்படும் தன்னலமற்ற தொண்டு யோகமேயாகும்.

2. வேலை என்பது இறைவனது விராட் சொரூபத்தை வணங்குவதேயாகும்.

3. மனிதகுலத்திற்குத் தொண்டு செய்வது என்பது இறைவனை வழிபடுவதாகும்.

4. சரியான மனப்பாங்குடன் பற்றுதல் அல்லது ஆணவமின்றி செய்யப்படும் வேலை ஒருவனை உயர்த்துகிறது.

5. கர்மயோகம் மனத்தில் உள்ள மாசுகளை அகற்று கிறது. அது இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் ஒரு சுத்திகரணியாகும்.

6. ஒளி, ஞானம், அருளை அடைய கர்மயோகம் மனதை தயார்படுத்துகிறது.

7. கர்மயோகம் இதயத்தை விரிவுபடுத்துகிறது. இறுதி ஒற்றுமையை உணர இடையில் உள்ள தடைகள் அனைத் தையும் அது தகர்க்கிறது. விவேகத்தின் வாயிலுக்கு அது உங்களை இட்டுச் செல்லுகிறது.

8. சித்த சுத்தி அல்லது இதயத் தூய்மைக்கு கர்ம யோகம் ஒரு சக்திவாய்ந்த சாதனையாகும்.

9. மனதை யாண்டும் தூய்மையாகவும், உடலை எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வைக்கப் பயன்படும் ஒரு 'தயார் நிலையில் உள்ள பாலிஷ்' அது.

10. தமஸ் உடலையும் மனத்தையும் ஆட்கொள்ள சதா காத்திருக்கிறது. கர்மயோகம் அனைவரையும் எப்பொழுதும் ஊக்கமாகவும் விழிப்பு நிலையிலும் வைத்திருக்கிறது.

11. இரக்கம், பொறுமை, அன்பு, தன்னடக்கம் போன்ற தெய்வீக குணங்களை வளர்ப்பதற்கு கர்ம யோகம் உங்களுக்கு உதவுகிறது.

12. கர்மயோகம் தெய்வீக குணங்களை உற்பத்தியாக்கி, நீர்பாய்ச்சி வளர்க்கிறது.

13. பொறாமை, வெறுப்பு, கர்வம் போன்ற தீய குணங்களை அது இல்லாததாக்குகிறது.

14. ஆத்ம பாவத்துடன் உலகிற்குத் தொண்டாற்றும் ஒருவன் உண்மையில் தனக்கே தொண்டு செய்து கொள்கிறான்.

15. பிறருக்கு உதவுபவன் உண்மையில் தனக்கே உதவிக் கொள்கிறான்.

16. கர்மயோகப் பயிற்சியில் சொல்லற்கரியதொரு ஆனந்தம் உள்ளது. அதை வேதாந்தியினாலோ, பக்தன் ஒருவனாலோ அனுபவிக்கமுடியாது.

17. தொண்டு செய்ய வாருங்கள். கர்மயோகத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். பூரணத்தை அனுபவியுங்கள்.

கர்ம நியதி

1. வேதாந்தத்தின் ஒரு இணைந்த அம்சமாக கர்ம நியதி விளங்குகிறது.

2. அது வாழ்க்கை மற்றும் பிரபஞ்சத்தின் ரகசியத்தை விளக்குகிறது.

3. உங்களது ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒவ்வொரு செயலும் உங்களுடைய இம்மை, மறுமை இரண்டையும்

பாதிக்கும் சில குணங்களை உங்களிடம் உண்டாக்குகின்றன.

4. நீங்கள் விதைப்பதற்கேற்ப அறுவடை செய்கிறீர்கள். இது உலகியல் ரீதியில் மட்டுமல்லாமல் ஒழுக்க மற்றும் மானஸீக மட்டத்திலும் பொருந்துவதொன்றாகும்.

5. நல்ல செயல்களை நீங்கள் தன்னலமற்ற விதத்தில் செய்வீர்களானால் அமைதி மற்றும் ஆனந்த நிலைக்கு நீங்கள் உயர்ந்து செல்வீர்கள்.

6. நற்செயல்கள் நல்ல எண்ணங்களை உண்டாக்குகின்றன. புண்ணியச் செயல்கள் தெய்வீகப் பண்புகளை உங்களிடம் பதிய வைக்கின்றன.

7. தவறான தீய செயல்கள் துன்பம், துக்கம், சோகம் முதலியவற்றைக் கொணர்கின்றன.

8. செயல் - பிரதிச் செயல் விதிக்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் கட்டுப்பட்டுள்ளோம். ஒருவனது குணம் இந்த விதிக்குட்பட்டே உள்ளது.

9. நமது தற்பொழுதைய ஒழுக்கம் அல்லது ஆளுமையானது நமது முந்தைய மானஸீக செயல்களின் ஒட்டுமொத்த விளைவேயாகும்.

10. நமது இப்பொழுதைய ஒழுக்கம் நமது கடந்த கால செயல்களின் விளைவேயாகும். நமது எதிர்காலம் நமது நிகழ்கால செயல்களைப் பொறுத்தே அமைந்துள்ளது.

11. செயல்கள் தம்மளவில் ஒருவனைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. செயலின் விளைவில் உள்ள பற்றுதலும் பந்தமும்தான் ஒருவனை பந்தத்திற்குள்ளாக்கி துன்பத்தையும் துயரத்தையும் தருகின்றன.

12. ஸஞ்சிதம், ப்ராரப்தம், ஆகாமியம் என செயல் மூவகைப்படும். நமது முன் ஜன்மங்களின் செயல்களின்

ஒருமித்த பண்டகசாலை தான் ஸஞ்சிதம் ஆகும். முந்தைய செயல்களில் இப்பொழுது நம்முடைய பிறவிக்குக் காரணமானவை ப்ராரப்தம் ஆகும். இப்பொழுது செய்யும் செயல்களின் எதிர்கால விளைவுகள் ஆகாமியம் ஆகும்.

13. ஸஞ்சித கர்மம் ஞானத்தால் எரிக்கப்படுகிறது. பிராரப்தம் இப்பொழுது அனுபவிக்கப்படுகிறது. தன்னலமற்ற முறையில் செயல்படுவதால் ஆகாமியம் தவிர்க்கப்படுகிறது.

14. எல்லாச் செயல்களின் பலனும் அந்தச் செயல்களைச் செய்யத் தூண்டும் நோக்கத்தைப் பொறுத்தே அமைகின்றன. செயலின் நோக்கம்தான் உங்களை பந்தப்படுத்துகின்றன. உங்களை செயலிலிருந்து விடுவிப்பதும் செயலின் நோக்கமேயாகும்.

15. செயல்கள் ஸம்ஸ்காரங்கள் அல்லது .சக்திவாய்ந்த பதிவுகளை உண்டாக்குகின்றன. அவை ஒன்றிணைந்து சுபாவங்களை உண்டாக்குகின்றன. இந்த சுபாவங்கள் பழக்க வழக்கங்களாக மாறுகின்றன. கர்மங்கள் ஒழுக்கத் தையும், ஒழுக்கம் இச்சா சக்தியையும் உருவாக்குகின்றன.

16. ஒழுக்கம் தூயதாகவும் வலுவானதாகவும் இருந்தால் இச்சா சக்தியும் தூயதாகவும் வலுவானதாகவும் இருக்கும்.

17. நற்செயல்கள் நல்லொழுக்கத்தையும் தூய இச்சா சக்தியையும் கொடுக்கும். அவை பிராரப்தத்தையும் ஆகாமிய கர்மங்களையும் புருஷார்த்தம் அல்லது நேரிய முயற்சியின் மூலம் கடக்க உதவும்.

18. ஞானத்தை அடைய பயிலுங்கள். விவேக புத்தியை வளருங்கள். எண்ணங்களையும் ஆசைகளையும் அடக்க முயலுங்கள். கெட்ட எண்ணங்களை ஆரம்பத்திலேயே களையுங்கள். தீய ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும்

விட்டுவிடுங்கள். உயர்ந்த எண்ணங்களையும் மேலான ஆசைகளையும் வரவழையுங்கள்.

19. பிறப்பிறப்பிலிருந்து விடுபடவும், ஸம்ஸார பந்தத்திலிருந்து விடுபடவும் ஆன்மஞான நாட்டத்தை வளருங்கள். இந்த ஒரு நல்ல மேலான ஆசை மற்ற எல்லா உலகியல் ஆசைகளையும் இல்லாததாக்கி விடுதலைக்கான மார்க்கத்தில் உங்களை இட்டுச் செல்லும்.

20. கர்ம நியதியை நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதன் மூலம் அவித்தை (அக்ஞானம்), காமம் (ஆசைகள்), கர்மம் (சுயநலமிக்க செயல்கள்) ஆகிய மூன்று முடிச்சுக்களையும் அவிழுங்கள்.

21. அப்பொழுது நீங்கள் கர்ம நியதிக்கப்பால் சென்று விடுவீர்கள். நீங்கள் ஜீவன்முக்தர் அல்லது விடுதலை பெற்ற முனிவராக ஆவீர்கள்.

22. இதுவே வாழ்வின் மிக உயர்ந்த இலட்சியம். இதுவே உங்கள் மேலானதும் மிக முக்கியமானதுமான கடமையாகும். மற்ற எல்லாக் கடமைகளும் பற்றுதல், அறியாமை, மற்றும் மயக்கம் காரணமாக வரவழைக்கப் பட்டவையாகும்.

கர்மயோகியின் தகுதிகள்

1. ஒரு கர்மயோகி எல்லா நிலையிலும் சமநிலையில் இருத்தல் வேண்டும்.

2. புகழ்ச்சியால் அவர் கர்வமடையாமலும், இகழ்ச்சியால் அவர் கவலைப்படாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

3. புகழ்ச்சி இகழ்ச்சியில் அவை தனது கடந்தகால செயல்களின் விளைவுகளே என எண்ணி கர்மயோகி ஒரே மனநிலையில் இருப்பான்.

4. எதிரிடை இரட்டைகளைப்பற்றி அவன் பொருட் படுத்தமாட்டான்.

5. அவன் யாண்டும் ஆன்மாவில் லயித்திருக்க வேண்டும்.

6. எப்பொழுதும் அவன் ஆனந்தமாயிருக்க வேண்டும். சந்தோஷத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அவன் எங்கும் பரப்ப வேண்டும்.

7. எவரும் அவனுக்கு பகைவனோ அல்லது நண்பனோ இல்லை. அவன் தன்னையே அனைத்து உயிர்களிலும் காணவேண்டும்.

8. சமுதாயத்தின் மொத்த நன்மையில் அவன் எப்பொழுதும் நாட்டம் கொண்டு விளங்குவான்.

9. எவரிடத்தும் அவன் தனிப்பட்ட முறையில் அன்பு பாராட்டக் கூடாது. அனைவரையும் அவன் சமமாக நடத்துதல் வேண்டும்.

10. ஆத்மபாவம் அல்லது நாராயணபாவத்துடன் அவன் எப்பொழுதும் தொண்டாற்ற வேண்டும்.

11. "நான் என்கடமையைச் செய்வேன்"- இதுதான் அவனது லட்சியமாக இருத்தல் வேண்டும். அன்பிற்காக அன்பு செலுத்துங்கள். வேலைக்காக வேலையைச் செய்யுங்கள்.

12. அவன் பக்தியோக சாதகன் ஆனால் அவன் எப்பொழுதும் நிமித்த பாவத்தையும், ஞானயோகம் அல்லது வேதாந்தத்தைப் பயிலும் சாதகனனால் ஸாட்சி பாவத்தையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

13. அவன் ஒரு பொழுதும் பரிசுகளைப் பெறக்கூடாது.

14. அவன் தெய்வீக குணங்களின் உருவகமாகத் திகழ வேண்டும்.

15. அவன் எப்பொழுதும் யாரையும் தாக்காத இனிய அன்பான வார்த்தைகளையே பேசவேண்டும்.

16. அவன் ஒத்துப்போக வேண்டும். பிறருடன் இணைந்து வாழ வேண்டும். அனைவருடனும் எல்லா நிலைமைகளிலும் மனமொத்து வாழ வேண்டும்.

கர்மயோகத்தில் மனநிலை

1. செயல்கள் மற்றும் அதன் விளைவுகளிடத்தில் எந்தவித பற்றுதலும் இன்றி தன்னலமற்று செய்யப்படும் தொண்டே கர்மயோகமாகும்.

2. மனம் முற்றிலும் இல்லாததாக்கப்பட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உண்மையான பற்றின்மை உருவாகும்.

3. செயல்கள் மற்றும் அதன் விளைவுகளைக் குறித்த மானஸீக பற்றின்மையை இரண்டு வழிகளில் அடையலாம்.

4. வேதாந்தம அல்லது ஞானமார்க்கத்தில் உள்ள சாதகன் விவேகம், மற்றும் ஆத்ம சோதனை மூலம் ஸாக்ஷி பாவத்தை அடைகிறான். பகவானின் பாதங்களில் பூரண சரணாகதி அடைவதன் மூலம் பக்தன் நிமித்த பாவத்தை அதாவது தான் ஒரு வெறும் கருவி மட்டுமே என்ற எண்ணத்தைப் பெறுகிறான்.

5. "இருப்பது கடவுள் ஒருவரே. செயல்படுவது கடவுள் ஒருவரே. அவனன்றி ஓரணுவும் அசையாது".

6. "கர்த்தா" அல்லது செய்பவர் அவரே. போக்தா அல்லது அனுபவிப்பவரும் அவரே. நான் அவரது கைகளில் செயல்படும் வெறும் கருவிமாத்திரமே".

7. "புலன்கள் மற்றும் மனத்தில் உள்ள ஆற்றல் அவரே. பார்த்தல், கேட்டல், பேசுதல் போன்ற அனைத்து ஆற்றல்களும் அவரே."

8. 'என் மனம் மற்றும் புலன்களைப் பயன்படுத்தி அவர் தமது இச்சாசக்தியைப் பூர்த்தி செய்து கொள்கிறார்."

9. "என் உடல், மனம், புலன்கள் அனைத்தும் அவருடைய உடைமைகளே".

10. இதுவே நிமித்த பாவம். எப்பொழுதும் இந்தத் தன்மையை வளர்த்து அதன்படியே செயல்படுங்கள்.

11. பிரகிருதியின் சுபாவங்களுக்கேற்பவே அனைத்துக் காரியங்களும் செயல்படுகின்றன.

12. பிரகிருதி செயல்படுகிறது. பிரகிருதி வினையாற்றுகிறது.

13. நான் தூய ஆத்மன், அமர ஆத்மா, அஸங்க, அகர்த்தா, அபோக்தா, நான் மோன சாட்சி.

14. "பார்த்தல், கேட்டல், சிந்தித்தல், செயல்படுதல் அனைத்தும் புலன்களுக்குரியவையாகும். அவை புலன்களின் தர்மங்கள் அல்லது சுபாவங்கள். அவற்றுடன் எனக்கு எவ்விதத் தொடர்பும் கிடையாது.

15. "நான் நிர்லிப்தன். மனம், புலன்களிலிருந்து நான் வேறுபட்டவன். நான் யாண்டும் தூய, பூரண, அமர ஆத்மா".

16. இது ஸாக்ஷி பாவம்.

17. தொண்டு புரிகையில் வேதாந்தி தன்னையே அனைத்திலும் காணவேண்டும். பக்தனோ அனைவர் முகத்திலும் ஆண்டவனைக் காண வேண்டும்.

18. மேற்காணும் 'பாவ'ங்கள் அல்லது தன்மைகளை நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள். தினமும் அவற்றில் தியானம் செய்து செயலுடன் பற்றுதலின்றி செயல்படவும். விரைவில் உங்களுக்கு இறையுணர்வு கிட்டும்.

19. இதுவே ஞானம். அனைத்துச் செயல்களையும் பொசுக்கி பந்தத்திலிருந்து உங்களை விடுவிக்கும் ஞானாக்னி இதுதான்.

கர்மயோகி ஆவது எப்படி?

1. பணிவாக இருங்கள். கனிவுடன் இருங்கள்.

2. உலகை மனதால் துறந்து, செயல்படுவதற்காக உடலால் அதில் வாழுங்கள்.

3. தாமரையிலைத் தண்ணீர் போல உலகால் பாதிக்கப்படாமல் அதில் இருங்கள்.

4. குழந்தையே: மனிதனின் தந்தை. சமுதாயத்தின் முதுகெலும்பு பெண்களே. முரடன் நாளைய மகாத்மா.

5. குழந்தை, ஸ்திரீ, முரடன் ஆகியோரை சமமாக மதித்து மானசீகமாக வணங்குங்கள்.

6. உங்கள் கண்ணில்படும் குழந்தை, ஸ்திரீ, மனிதன் எவரானாலும் அவர்களுக்கு நமஸ்காரம் செய்யுங்கள். வெட்கமாக இருந்தால், மானசீகமாக வணங்குங்கள்.

7. நீங்கள் எவ்வளவு ஏழையாக இருந்தாலும், உங்கள் வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பகுதியை தானத்திற்கு ஒதுக்குங்கள்.

8. யாண்டும் இணைந்து செல்லக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஒருபொழுதும் த க்கம் செய்யாதீர்கள்.

9. ஒவ்வொரு முகத்திலும் கடவுளைக் காணுங்கள். அனைத்து உயிரிலும் இறைவனைக் காணுங்கள்.

10. சாது மகாத்மாக்களுக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள். அவர்களுடன் சத்சங்கம் கொள்ளுங்கள்.

11. உங்களிடம் இருப்பதைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். கொடுங்கள், கொடுங்கள், கொடுங்கள்.

12. வீட்டில்தான் தொண்டு ஆரம்பமாகிறது. உங்கள் பெற்றோருக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள். உலகில் கண் கண்ட கடவுளர் அவரே.

13. நோயாளிகளுக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள். ஏழை எளியோருக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள். சமுதாயத்திற்குப் பொதுவாகத் தொண்டாற்றுங்கள்.

14. மனதை இறைவனிடம் லயிக்கச் செய்து, கைகளைப் பணியில் ஈடுபடுத்துங்கள். பிறருக்குத் தொண்டு செய்கையில் பகவன் நாமத்தைப் பாடுங்கள்.

15. கர்மயோகி ஒருவருக்கு எந்த வேலையும் கீழானதன்று. இழிவான வேலை, உயர்ந்த வேலை என்று எந்தவித வேறுபாடும் பாராட்டாதீர்கள்.

16. ஏழைகளுக்கு உணவிடுங்கள். உடை இல்லாதவர்களுக்கு உடை அளியுங்கள். அல்லற்படுவோருக்கு ஆறுதல் கூறுங்கள்.

17. அஹங்காரமின்றி பணிபுரியுங்கள். ஆத்மபாவம் அல்லது நாராயண பாவத்துடன் பணி புரியுங்கள்.

18. செயல்களை உங்கள் கடமையாகக் கருதிச் செய்யுங்கள் - கடமை கடமையாற்றுவதற்காகவே.

19. உங்கள் வேலைக்கு நன்றியையோ, பாராட்டையோ எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

20. எப்பொழுதும் உங்கள் உள்நோக்கத்தை ஆராயுங்கள். சுயநல நோக்கங்களை இல்லாதாக்குங்கள்.

21. முதலுதவியைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். தேவைப் படுகையில் உதவுங்கள்.

22. வைராக்கிய அபிமானம், ஆண்-பெண் அபிமானம், சேவா அபிமானம், தியாகி அபிமானம், டாக்டர் - ஜட்ஜ் அபிமானம் போன்ற அனைத்துவகை அபிமானங்களையும் விட்டுவிடுங்கள்.

23. "அந்த நபருக்கு நான் உதவி செய்தேன்" என்று ஒரு பொழுதும் எண்ணாதீர்கள். "கடவுள் அவனுக்கு உதவி செய்ய எனக்கு ஒரு வாய்ப்பு அளித்துள்ளார்" என்று எப்பொழுதும் எண்ணுங்கள்.

24. தொண்டாற்றுவதற்கான வாய்ப்புக்களை எப்பொழுதும் எதிர்பார்த்திருங்கள். ஒரு சிறிய சந்தர்ப்பத்தைக் கூட விட்டு விடாதீர்கள்.

25. வேலையுடன் பற்றுதல் கொள்ளாதீர்கள். எந்த வினாடியிலும் அதை நீங்கள் விட்டுவிடத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

26. நீங்கள் ஒரு வக்கீலானால், பணம் வாங்காமல் ஏழைகளுக்காக வாதாடுங்கள். நீங்கள் ஒரு டாக்டரானால் ஏழைகளுக்கு இலவச மருத்துவ உதவி அளியுங்கள். நீங்கள் ஒரு ஆசிரியரானால் ஏழை மாணவர்களுக்கு இலவசமாகப் பாடம் சொல்லிக் கொடுங்கள். அவர்களுக்கு புத்தகங்கள் கொடுங்கள்.

27. வேலையில் பற்றின்மை என்பது கவனக் குறைவாக இருத்தல் அல்ல.

28. தூய, உதவிகரமான, தன்னலமற்ற வாழ்க்கை வாழுங்கள். ஊக்கமான தொண்டிற்காக உடலையும் மனத்தையும் அடக்கிப் பழகுங்கள்.

29. தன்னலமற்ற செயல்கள் என்பது இதயமற்ற செயல்கள் அல்ல.

30. நீங்கள் செய்யும் அனைத்துச் செயல்களிலும் உங்கள் முழு மனத்தையும் கொடுங்கள்.

31. நீங்கள் இறைவனுக்குத் தொண்டு செய்கின்றீர்கள், உங்கள் செயல்கள் அனைத்தும் அவனது விருப்பத்தின் நிறைவேற்றங்களே என்பதை எப்பொழுதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

32. மேற்காணும் உபதேசங்களை கவனமாக பின்பற்றி, உங்கள் ஒவ்வொரு மூச்சிலும் அவற்றைக் கடைப்பிடிக்க முயலுங்கள். விரைவில் நீங்கள் ஆற்றல் மிக்க கர்மயோகியாகத் திகழ்வீர்கள்.

சாதன தத்துவம்

அல்லது

மனித ஆன்மாவின் விரைவான வளர்ச்சிக்கான எழுவகை நியதிகளின் விஞ்ஞானம்

அ) டன் கணக்கான கொள்கைகளைக் காட்டிலும் ஒரு அவுன்ஸ் நடைமுறை சிறந்தது. அன்றாட வாழ்வில் யோகம், சமயம் மற்றும் தத்துவத்தைக் கடைப்பிடித்து ஆத்மானுபூதியை அடையுங்கள்.

ஆ) கீழ்க்காணும் 32 போதனைகள் ஸனாதன தர்மம் அல்லது சாஸ்வதமான சமயத்தின் தூய சாரத்தைத் தருகின்றன. குறிப்பிட்ட வரன் முறையுடன் பணிகளைக் கொண்ட பரபரப்பான தற்கால இல்லறத்தாருக்கு இவை மிகவும் ஏற்றவை. உங்களது சௌகரியத்துக்கேற்ப அவற்றை மாற்றி அமைத்து படிப்படியாக கால அளவை அதிகரிக்கவும்.

இ) ஆரம்பத்தில் உங்களது தற்பொழுதைய குணம் மற்றும் பழக்க வழக்கத்திலிருந்து சிறிதளவே முன்னேற்றம் அளிக்கும் நடைமுறை சாத்தியமான சில அம்சங்களைக் கடைப்பிடியுங்கள். உடல் நலக் குறைவு, அதிகவேலை அல்லது தவிர்க்கமுடியாத சூழ்நிலைகள் ஆகிய வேளைகளில் தீவிர சாதனைக்குப் பதில் அடிக்கடி பகவானை நினைந்து ஜபிக்கலாம்.

ஆரோக்கிய நியதி

1. அளவுடன் சாப்பிடுங்கள். லேசான எளிய உணவையே உட்கொள்ளுங்கள். சாப்பிடுவதற்கு முன் அதை பகவானுக்கு அர்ப்பணியுங்கள். சமவிகித உணவை உண்ணுங்கள்.

2. மிளகாய், உள்ளிப் பூண்டு, வெங்காயம், புளி முதலியவற்றை முடிந்த மட்டும் தவிருங்கள். டீ, காபி, புகைபிடித்தல், வெற்றிலை மாமிசம் மற்றும் மதுவை அறவே தவிருங்கள்.

3. ஏகாதசி நாட்களில் உபவாசமிருங்கள். அன்று பால், பழங்கள் போன்றவற்றையே சாப்பிடுங்கள்.

4. 15 அல்லது 30 நிமிடங்களுக்கு யோகாசனம் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நீண்ட நடைப்பயிற்சி அல்லது சில சுறுசுறுப்பான விளையாட்டுகளை தினமும் செய்யுங்கள்.

ஆற்றல் நியதி

5. தினமும் இரண்டு மணி நேரம், ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் நான்கு முதல் எட்டு மணி நேரம் வரை மௌனத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

6. உங்கள் வயது மற்றும் சூழ்நிலைக்கேற்ப பிரம்மச்சர்யத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். புலன் இன்பத்தை மாதத்திற்கு ஒரு முறையாகக் குறையுங்கள். பிறகு படிப் படியாக அதை வருடத்திற்கு ஒருமுறை என மாற்றுங்கள். கடைசியில் வாழ்க்கை முழுவதும் கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை வாழ்வது என்று முடிவு செய்யுங்கள்.

ஒழுக்க நியதி

7. உண்மை பேசுங்கள். கொஞ்சமாகப் பேசுங்கள். பணிவாகப் பேசுங்கள். இனிமையாகப் பேசுங்கள்.

8. எவரையும் எண்ணம், சொல், செயலால் துன்புறுத்தாதீர்கள். அனைவரிடத்தும் இரக்கம் காட்டுங்கள்.

9. உங்கள் பேச்சு மற்றும் நடவடிக்கைகளில் திறந்த மனதுடனும் நேர்மையாகவும் மனப்பூர்வமாகவும் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

10. நாணயமாயிருங்கள். உழைத்து சம்பாதியுங்கள். நியாயமான வழியில் அல்லாது பொருளையோ, பணத்தையோ, சிபாரிசையோ பெறாதீர்கள். பெருந் தன்மையையும் அடக்கத்தையும் வளருங்கள்.

11. கோபத்தை பொறுமை, அன்பு, கனிவு, மற்றும் சகிப்புத் தன்மையால் அடக்குங்கள். மறந்து விடுங்கள். மன்னியுங்கள். மக்களோடும் நிகழ்ச்சிகளோடும் இணைந்து செல்லுங்கள்.

உறுதி நியதி

12. ஒரு வாரம் அல்லது ஒரு மாதத்திற்கு சர்க்கரை யின்றி இருங்கள். ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் உப்பை விடுங்கள்.

13. சீட்டாடுதல், நாவல்கள், சினிமாக்கள் மற்றும் கிளப்புகளை தவிருங்கள். தீயார் தொடர்பிலிருந்து ஓடிவிடுங்கள். உலகாயதவாதிகளுடன் வாதம் செய் யாதீர்கள். கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவர்களிடமும் உங்கள் சாதனையைப் பழிப்பவர்களுடனும் பழகாதீர்கள்.

14. உங்கள் தேவைகளைக் குறையுங்கள். உங்கள் உடைமைகளைக் குறையுங்கள். எளிய வாழ்வு, உயரிய சிந்தனையைக் கொள்ளுங்கள்.

இதய நியதி

15. பிறருக்கு நன்மை செய்வதுவே அனைத்திலும் சிறந்த சமயமாகும். ஆணவமின்றி, பலன் எதையும் எதிர்பாராது ஒவ்வொரு வாரமும் சில மணி நேரங்கள் தன்னலமற்ற தொண்டாற்றுங்கள். அதே மனப்பாங்குடன் உங்கள் உலகியல் கடமைகளையும் செய்யுங்கள். வேலையே வழிபாடு. அதை கடவுளுக்கு அர்ப்பணியுங்கள்.

16. ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வருமானத்தில் 2 முதல் 10 சதவிகிதத்தை தானம் செய்யுங்கள். உங்களிடம் உள்ளதை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உலகமே உங்கள் குடும்பமாக அமையட்டும். தன்னலத்தை அகற்றுங்கள்.

17. அடக்கத்துடனிருங்கள் அனைத்துயிரையும் மான சீகமாக வணங்குங்கள். எங்கும் தெய்வீக சான்னித்தியத்தை உணருங்கள். பகட்டு, கர்வம், டம்பத்தை விடுங்கள்.

18. கடவுள், மறைநூல்கள் மற்றும் உங்கள் குருவிடம் அசைக்க முடியாத் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். "இறைவா! உன் இச்சைப்படியே எல்லாம் நிகழும். எனக்கு ஒன்றும் வேண்டாம்" என்று கடவுளை பரிபூரண சரணாகதி அடைந்து வேண்டுங்கள். எல்லா சூழ்நிலைகளிலும்

சமமனநிலையுடன் கடவுளின் விருப்பத்திற்கு இணங்க கட்டுப்படுங்கள்.

19. அனைத்து உயிரிலும் கடவுளைக் கண்டு அவற்றை உங்கள் சொந்த ஆத்மனாகக் கருதி அன்பு செலுத்துங்கள். எவரையும் வெறுக்காதீர்கள்.

20. எல்லா நேரங்களிலும் அல்லது குறைந்தபட்சம் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன், வேலைக்கு இடையில், படுக்கச் செல்லும் முன்பும் கடவுளை நினையுங்கள். உங்கள் பையில் ஒரு ஜப மாலையை வைத்திருங்கள்.

உள நியதி

21. தினமும் பகவத் கீதையின் ஒரு அத்தியாயத்தையோ அல்லது 25 சுலோகங்களையோ பாராயணம் செய்யுங்கள். கீதையின் மூலத்தை புரிந்து கொள்ளும் அளவுக்காவது சமஸ்கிருதம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

22. படிப்படியாக கீதை பூராவும் மனப்பாடம் செய்யுங்கள். அதை எப்பொழுதும் உங்கள் பையில் வைத்திருங்கள்.

23. தினமும் அல்லது விடுமுறை நாட்களில் ராமாயணம், பாகவதம், உபநிடதங்கள், யோகவாசிஷ்டம் போன்ற புனித நூல்களைப் படியுங்கள்.

24. கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் சமயக் கூட்டங்கள், மகான்களின் சத்சங்கங்கள், கீர்த்தனைகளில் பங்கு கொள்ளுங்கள்.

25. வாரம் ஒரு முறையாவது கோவில் போன்ற வழிபாட்டு ஸ்தலங்களுக்கு விஜயம் செய்து அங்கே கீர்த்தனை மற்றும் உபன்யாசங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

26. விடுமுறை மற்றும் ஓய்வு நாட்களை மகான்களின் தொடர்பிலோ அல்லது தனிமையான இடங்களில் சாதனையிலோ செலவிடுங்கள்.

ஆன்மீக நியதி

27. சீக்கிரமாகப் படுக்கச் செல்லுங்கள். அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து விடுங்கள். காலைக் கடன்களை முடித்து, வாய் கழுவி, ஸ்நானம் செய்யுங்கள்.

28. சில பிரார்த்தனை சுலோகங்கள் மற்றும் கீர்த்தனைகளை சொல்லுங்கள். காலை ஐந்து முதல் ஆறுமணிவரை பிராணாயாமம், ஜபம், தியானத்தை செய்யுங்கள். அந்தப் பயிற்சிகளின் பொழுது பத்மாசனம். சித்தாசனம், அல்லது சுகாசனத்தில் அமருங்கள்.

29. பத்து முதல் முப்பது நிமிடங்களுக்கு உங்கள் இஷ்டதேவதை அல்லது மந்திரத்தை எழுதுங்கள்.

30. உங்கள் குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களுடன் இரவில் அரை மணி முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை கீர்த்தனை, ஸ்தோத்திரம், பஜனை மற்றும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

31. மேற்காணும் விதத்தில் உறுதிப்பாடு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒழுங்கும் விடாமுயற்சியும் அவசியம். தினமும் ஆன்மீக குறிப்பேட்டில் சாதனையை குறியுங்கள். மாதம் தோறும் அதைப் பரிசீலித்து தவறுகளை திருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இருபது முக்கிய ஆன்மீக போதனைகள்

1. தினமும் காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்திருங்கள். இதுவே பிரம்மமுகூர்த்தம். இறை தியானத்திற்கு மிகவும் உகந்தது.

2. ஆசனம் : கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி அரைமணி நேரம் ஜபம், தியானத்திற்காக பத்மாசனம், சித்தாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமருங்கள். படிப்படியாக கால அளவை மூன்று மணி நேரமாகக் கூட்டுங்கள். பிரம்மச்சர்யம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தைப் பேண சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் செய்யுங்கள். நடைபயிலுதல் போன்ற எளிய தேகப் பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்யுங்கள். இருபது முறை பிராணாயாமம் செய்யுங்கள்.

3. ஜபம் :- ஓம், ஓம் நமோ நாராயணாய, ஓம் நமசிவாய, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய, ஓம் சரவணபவாய நம, சீதாராம், ஸ்ரீராம், ஹரி ஓம், அல்லது காயத்ரி போன்ற உங்களுக்குப் பிடித்தமான மந்திரங்களை உங்களுக்கு விருப்பத்திற்கேற்ப 108 முறை முதல் 21600 தடவை வரை தினமும் ஜபியுங்கள்.

4. உணவுக் கட்டுப்பாடு : சாத்விக உணவு அதாவது சுத்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுங்கள். மிளகாய், புளி, உள்ளிப்பூண்டு, வெங்காயம், புளித்த பொருட்கள், எண்ணை, கடுகு மற்றும் பெருங்காயத்தை தவிருங்கள். உணவில் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடியுங்கள். வயிற்றில் அளவுக்கு அதிகமாக அடைக்காதீர்கள். மனது எதை மிகவும் அதிகமாக விரும்புகிறதோ அதை வருடத்திற்கு இருவார காலம் ஒதுக்குங்கள். எளிய உணவை உண்ணுங்கள். பாலும் பழங்களும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு உதவும். உயிர்வாழ உணவை மருந்துபோல் உண்ணுங்கள். போகத்திற்காக உண்பது பாபம். ஒருமாத காலம் உப்பையும் சர்க்கரையையும் தவிருங்க. சட்டினி எதுவுமின்றி சாதம், பருப்பு, ரொட்டி மட்டும் சாப்பிட பழகுங்கள். டீ, காபி, பாலுக்கு அதிகம் சர்க்கரை, கேட்காதீர்கள்.

5. பூட்டுச் சாவியுடன் தனி தியான அறை ஒன்றை வைத்திருங்கள்.

6. உங்களது வசதிக்கேற்ப தினமுமோ, அல்லது மாதமொரு முறையோ உங்கள் வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கை தானம் செய்யுங்கள்.

7. ஸ்வாத்யாயம் : தினமும் அரைமணிநேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை முறையாக பகவத்கீதை, ராமாயணம், விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம், லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம், ஆதித்ய ஹ்ருதயம், உபநிஷதங்கள், யோக வாசிஷ்டம், பைபிள், ஜென்ட் அவஸ்தா, குரான், திரிபிடகம், கிரந்த் ஸாஹேப் போன்ற புனித நூல்களைப் படியுங்கள். ஆழ்ந்து விசாரம் செய்யுங்கள்.

8. மிகமிக கவனமாக வீரியத்தைப் பாதுகாக்கவும். வீரியமே அடிப்படை சக்தி. அசையும் ஆண்டவனே வீரியம். அது ஒரு விபூதி, தெய்வீகச் செல்வம். வீரியமே அனைத்து ஆற்றல். வீரியமே செல்வம். வாழ்க்கை, எண்ணம் மற்றும் அறிவின் சாரமே வீரியம்.

9. சில பிரார்த்தனை சுலோகங்கள் மற்றும் ஸ்தோத்திரங்களை மனப்பாடம் செய்து ஜபம் தியானம் செய்வதற்கு முன் ஆசனத்தில் அமர்ந்தவுடன் பாராயணம் செய்யுங்கள். இது உங்கள் மனத்தை எளிதில் மேல் நிலைக்கு உயர்த்தும்.

10. ஸத்ஸங்கம் கொள்ளுங்கள். தீயார் தொடர்பைத் தவிருங்கள். புகைபிடித்தல், மாமிசம், மதுபானம் ஆகியவற்றை அறவே தவிருங்கள். எந்த தீய பழக்கத்தையும் வளர்க்காதீர்கள்.

11. ஏகாதசியன்று உபவாசம் இருங்கள். அல்லது வெறும் பால் பழங்களை மட்டும் அருந்துங்கள்.

12. உங்கள் கழுத்திலோ, பையிலோ அல்லது இரவில் தலையணைக்கடியிலோ ஜபமாலையை வைத்திருங்கள்.

13. தினமும் இரண்டு மணி நேரம் மௌனத்தைக் கடைப் பிடியுங்கள்.

14. எந்த நிலைமையிலும் உண்மையையே பேசுங்கள். கொஞ்சமாகப் பேசுங்கள். இனிமையாகப் பேசுங்கள்.

15. உங்கள் தேவைகளைக் குறையுங்கள். உங்களிடம் நான்கு சட்டைகள் இருந்தால் அதை மூன்று அல்லது இரண்டாகக் குறையுங்கள். திருப்திகரமான மகிழ்ச்சியான வாழ்வு வாழுங்கள். தேவையில்லாத கவலையை விடுங்கள். எளிய வாழ்வு, உயரிய சிந்தனையைக் கொள்ளுங்கள்.

16. ஒரு பொழுதும் பிறருக்குத் தீங்கிழைக்காதீர்கள். அன்பு, பொறுமை, இரக்கத்தால் கோபத்தை கட்டுப் படுத்துங்கள்.

17. வேலைக்காரர்களையே நம்பி இருக்காதீர்கள். அனைத்து பணிகளிலும் சிறந்தது தன்னைச் சார்ந்திருத் தலேயாகும்.

18. படுக்கச் செல்லும்முன் அன்று நீங்கள் செய்த தவறுகளை நினைவு கூறுங்கள். ஒரு டயரியையும், சுய திருத்த ஏட்டையும் வைத்திருங்கள். கடந்த கால தவறுகளையே எண்ணி மனத்தைப் புண்ணாக்காதீர்கள்.

19. ஒவ்வொரு வினாடியிலும் மரணம் உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை நினையுங்கள். உங்கள் கடமைகளை செய்வதில் தவறாதீர்கள். சதாசாரம் அல்லது தூய நடத்தையைப் பெற்று விளங்குங்கள்.

20. படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடனும், படுக்கப் போகுமுன்னரும் கடவுளை நினையுங்கள். கடவுளிடம் பூரண சரணாகதி அடையுங்கள்.

இதுவே அனைத்து ஆன்மீக சாதனைகளின் சாரமாகும். இது உங்களை மோட்சத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். இந்த எல்லா

நியமங்களும் ஆன்மீக போதனைகளும் கண்டிப்பாக கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும். மனத்திற்கு நீ சிறிதும் தாட்சண்யம் காட்டக்கூடாது.

அத்யாத்ம சூத்திரங்கள்

1. கடவுளை அடைவதற்கான வழி இதயத்தின் மூலமாகவே அமைகிறது.

2. சமயம் ஒழுக்கம், நன்னடத்தை மூலம் நன்கு வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

3. நலமே விலை. மகிழ்ச்சியே பரிசு.

4. மனத்தை வெல்லுதலே மகத்தான வெற்றியாகும்.

5. ஒன்றில் அனைத்தும், அனைத்திலும் ஒன்றே கடவுள்.

6. கடவுளை விளக்குவது என்பது கடவுளை மறுப்பதாகும். ஆனால் தன்னடக்கம், விசாரம், தியானம் போன்றவற்றால் அவரை அடையலாம்.

7. வாழ்ந்து காட்டுதல் போதனையைக் காட்டிலும் சிறந்ததாகும். மௌனமான எடுத்துக் காட்டு ஆரவாரமான எடுத்துக்காட்டைவிட மேலானது.

8. எண்ணம் நடத்தையை நிர்ணயிக்கிறது. நடத்தை செயலைத் தூண்டுகிறது. செயல் எதிர்காலத்தை தீர்மானிக்கிறது.

9. மனிதனே! நீ இங்கே ஒரு யாத்ரிகன். இந்த உலகம் ஒரு பரந்த பல்கலைக் கழகம்.

10. இலட்சியம் ஒன்று, பாதைகள் பல. பாதைகள் ஒன்றோடொன்று மோதக் கூடாது.

11. மேல், கீழ் ஆகிய எண்ணங்கள் எல்லாம் அறியாமையின் விளைவுகளே.

12. சீர்திருத்தவாதியே, முதலில் உன்னைத் திருத்திக் கொள்.

13. எல்லா வேலையுமே புனிதமானதுதான். வேலையே வழிபாடு.

14. தீமையை அழிக்க முடியாது. ஆனால் நன்மையைச் செய்வதுவே தீமையை அகற்றும்.

15. பந்தம் மற்றும் மயக்கத்திலிருந்து விடுபட்ட தூய அமைதியான இதயத்தில் உண்மை ஒளிர்கிறது.

16. அமைதியை நீங்கள் விரும்பினால், பற்றற்று திருப்தியுடன் இருங்கள்.

17. கோழைகளால் ஒரு பொழுதும் கடவுளை உணரமுடியாது.

18. மக்கட் தொண்டின் மூலம் மகேசனை வணங்குவதாகிய ஒரு நீண்ட பிரார்த்தனையாக உங்கள் வாழ்க்கை அமையட்டும்.

19. மொத்த சுயநலமே அனைத்துத் துன்பத்தின் அடிப்படை.

20. தனிமை ஒருவனது இதயத்தில் தான் உள்ளது.

21. பற்றின்மையில்தான் மகிழ்ச்சி உள்ளது.

22. இதயத்திலிருந்து அனைத்து ஆசைகளையும் மாசுக்களையும் அகற்றுவதே இலட்சியமாகும்.

23. எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்களுக்கு ஏமாற்றமே வராது.

24. தன்னைப் பற்றி எண்ணாதவனிடமிருந்தே நீதியை எதிர்பார்க்கலாம்.

25. நியாயத்தின் பாதையே கடமைக்கான வழியாகும்.

26. உங்களுக்கு எது நலம் தரும் என்பதை கடவுள் நன்கு அறிவார். கடவுளின் தர்மகர்த்தா போல உங்கள் கடமையைச் செய்யுங்கள், உடைமையாளரைப் போல அன்று.

27. பிறரைப் பழிக்காதீர்கள். எல்லாமே உங்கள் நன்மைக்காகத்தான்.

28. தூய உள்ளமே உங்கள் சிறந்த நண்பன்.

29. எவரையும் வெறுக்காதீர்கள். எவரையும் குறை வாகப் பேசாதீர்கள். எவரையும் துன்புறுத்தாதீர்கள். ஒரே இறைவன் அனைத்திலும் உறைகிறார்.

30. பிறருக்குத் துன்பம் செய்வதன் மூலம் உங்களை நீங்களே துன்புறுத்திக் கொள்கிறீர்கள்.

31. உங்கள் எண்ணங்களைக் கண்காணியுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை அதைக் கவனித்துக் கொள்ளும்.

32. ஒருவன் தன்னைத் தானே பெருமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல் என்பது பாபகரமானது சுயபரிசோதனை, சுய ஆராய்ச்சி, முன்னேற்றத்தைத் தடைசெய்வதன் மூலம் வீழ்ச்சியின் அத்யாயம் ஆரம்பமாகிறது.

33. எந்த சமயமும் உயர்ந்ததோ தாழ்ந்ததோ அன்று. ஒருவனுக்கு சிறந்ததாகத் தெரிவது அடுத்தவனுக்கு நன்மையானதாக இராது.

34. பிறர் உங்களை வெறுப்பதை நீங்கள் விரும்புவதில்லை. எனவே நீங்கள் பிறரை வெறுக்காதீர்கள்.

35. நீங்கள் பிறரால் ஏமாற்றப்பட விரும்புவதில்லை. எனவே நீங்கள் பிறரை ஏமாற்ற விரும்பாதீர்கள்.

36. நீங்கள் பிறரால் துன்புறுத்தப்பட விரும்புவதில்லை. எனவே நீங்கள் பிறரைத் துன்புறுத்தாதீர்கள்.

37. உங்கள் மீது பிறர் கோபிப்பதை நீங்கள் விரும்புவதில்லை. எனவே நீங்கள் பிறர் மீது கோபிக்காதீர்கள்.

38. பிறர் உங்களை அநியாயமாக நடத்த நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள். எனவே நீங்கள் பிறரை அநியாயமாக நடத்தாதீர்கள்.

39. பிறர் உங்கள் மீது வஞ்சகமான எண்ணம் கொண்டு விளங்குவதை நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள். எனவே நீங்கள் பிறர் மீது நல்ல எண்ணத்தைக் கொண்டு விளங்குங்கள்.

40. "பிறர் உங்களை எவ்விதம் நடத்தவேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களோ அதேபோல நீங்கள் பிறரை நடத்துங்கள்" என்பது ஒரு மேலான இலட்சிய மட்டுமல்ல, ஒரு நடைமுறை தேவையுமாகும்.

41. நேர்மையாகச் செயல்படுங்கள், திருப்தியாகவும் அமைதியுடனும் இருங்கள்.

42. கட்டுவதைக் காட்டிலும் இடிப்பது எளிது. எனவே எப்பொழுதும் நேரிடையாகவும் ஆக்கபூர்வமாகவும் செயல்படுங்கள்.

43. மனத்திலும் செயலிலும் தயாள புத்தியுடன் இருங்கள். அதனால் நமது இதயம் விரிவடையும்.

44. பொருள்களை தானம் செய்வது மானஸீக தானத்தைக் காட்டிலும் எளிதானது.

45. இதயத்திலிருந்து வருவது இதயத்திற்குப் போகிறது.

46. எவனும் எப்பொழுதும் முட்டாளாக இருப்பதில்லை. எவனும் எப்பொழுதும் கெட்டிக்காரனாக இருப்பதில்லை. எனவே எல்லோருக்கும் மதிப்புக் கொடுங்கள், யாரையும் இகழாதீர்கள்.

47. உங்கள் வேலையை நீங்கள் பாருங்கள். பிறர் வேலையில் தலையிடாதீர்கள்.

48. கடவுளே குறிக்கோள், உலகம் அதை அடையும் பாதை. கடவுளே இலட்சியம், உலகமே வில், மனிதனே அம்பு.

49. ஒருவன் உலகத்தால் நலம் அடையவேண்டுமே தவிர, அதற்கு அடிமையாக ஆகக்கூடாது.

50. பிறரை நேசிப்பது என்பது பிறருக்கு உதவி செய்வதேயாகும்.

51. ஒருவன் தன்னலமற்ற தொண்டு செய்து கொண்டே சுயநலமியாக இருக்க முடியாது.

52. இன்றைய தினத்தைப் பற்றிக் கவனம் செலுத்துங்கள். நாளைய தினம் அதுவே கவனித்துக் கொள்ளும்.

53. கடவுளின் கருணை அனைவர் மீதும் சமமாகவே பொழிகிறது. யார் அதன்பால் இதயத்தைத் திறக்கிறார்களோ, அதன் இருப்பை அவர்களே உணர்கிறார்கள்.

54. கடந்த காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டு ஆகாயக் கோட்டைகளைக் கட்டாதீர்கள். நிகழ்காலத்தில் வாழுங்கள்.

55. நேர்மை, உண்மை, பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, எளிமை, பணிவு, பெருந்தன்மை, மன்னிக்கும் குணம், அன்பு, பரிவு, தைரியம், இச்சாசக்தி, மனபலம், தன்னம்பிக்கை, ஆண்மை, தன்னலமின்மை இவையெல்லாம் தர்மத்தின் அடையாளங்கள்.

56. கர்வத்துடன் இறுமாந்து இருக்காதீர்கள். நீங்கள் மூடினால் நீங்களும் மூடப்படுவீர்கள். நீங்கள் திறந்தால், நீங்களும் திறக்கப்படுவீர்கள்.

57. நசிகேதனைப் போல அறிவாளியாயிருங்கள். யுதிஷ்டிரனைப் போல தர்மவானாயிருங்கள். புத்தரைப் போல கருணையுடனும், பிரஹ்லாதனைப் போல பக்தியுடனும், பீமனைப் போல உறுதியுடனும், ராமனைப் போல கடமை உணர்ச்சியுடனும், ஏசுவைப் போல தூய்மையுடனும் விளங்குங்கள்.

58. தூய்மை அடையுங்கள். மன ஒருமைப்பாடு கொள்ளுங்கள். சிந்தனை செய்யுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். ஆத்மானுபூதி அடையுங்கள்.

59. பிறருடன் இணைந்து வாழுங்கள். பிறரை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

60. நல்லவராயிருங்கள். நல்லதைச் செய்யுங்கள்.

சாதகர்களுக்கு வழிகாட்டி

1. உங்களது தேவைகளை மிகக் குறைந்த அளவிற்கு குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. [illegible] தேவைகளுக்கேற்ப [illegible] கொள்ளுங்கள்.

3. எந்தப் பொருளையும் [illegible] கொள்ளாதீர்கள்.

4. உங்களிடம் உள்ளதைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

5. தொண்டாற்ற எப்பொழுதும் தயாராயிருங்கள். எந்த சந்தர்ப்பத்தையும் நழுவவிடாதீர்கள்.

6. ஆத்மபாவத்துடன் தொண்டாற்றுங்கள். அகர்த்தா (செய்பவன் அல்லன்) மற்றும் சாட்சி பாவத்தைக் கொள்ளுங்கள்.

7. அளந்து இனிமையாகப் பேசுங்கள்.

8. இறையுணர்விற்காக தீராத வேட்கை கொள்ளுங்கள்.

9. உங்கள் அனைத்து உடைமைகளையும் துறந்து இறைவனிடமே சரணடையுங்கள்.

10. ஆன்மீகப் பாதை என்பது ஒரு கத்தி முனைப் பாதை. குரு மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படுகிறார்.

11. அதிகம் பொறுமையும் தொடர்ந்த முயற்சியையும் பெற்று விளங்குங்கள்.

12. அப்பியாசம் அல்லது பயிற்சியை ஒருநாள் கூட விட்டு விடாதீர்கள்.

13. குருமட்டுமே உங்களை வழி நடத்திச் செல்ல வல்லவர், பாதையில் நீங்கள் தான் செல்ல வேண்டும்.

14. வாழ்க்கை குறுகியது. மரணவேளை உறுதியாய் வருவது. எனவே யோக சாதனையில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

15. அன்றாட ஆன்மீக நாட்குறிப்பை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முன்னேற்றம் மற்றும் தோல்விகளை குறித்து வையுங்கள். உறுதிமொழிகளைக் காப்பாற்றுங்கள்.

16. சாதனைக்கு நேரமில்லை என்று புகார் செய்யாதீர்கள். தூக்கத்தையும், வெட்டிப் பேச்சுக்களையும் குறையுங்கள். பிரம்மமுகூர்த்தத்தில் தியானத்தை அவசியம் செய்யுங்கள்.

17. கடவுளைப் பற்றிய எண்ணம் உலக எண்ணத்தை ஒதுக்கி வைக்கட்டும்.

18. தீவிரமான பிரம்ம சிந்தனையினால் நீங்கள் ஒரு ஆண் அல்லது பெண் என்ற எண்ணத்தை மறந்து விடுங்கள்.

19. இன்று செய்ய முடிவதை நாளைக்கு என்று ஒத்திப் போடாதீர்கள்.

20. உங்கள் திறமைகளை பெருமையாக வெளிக் காட்டாதீர்கள். எளிமையுடனும் பணிவுடனும் இருங்கள்.

21. எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடனிருங்கள். கவலைகளை விடுங்கள்.

22. உங்களுக்குத் தொடர்பில்லாதவற்றுடன் உதாசீன மாயிருங்கள்.

23. விவாதம் மற்றும் வீண் தொடர்பிலிருந்து ஓடிவிடுங்கள்.

24. தினமும் சில மணி நேரங்களுக்கு தனித்திருங்கள்.

25. கஞ்சத்தனம், பொறாமை மற்றும் பணம் குவிப்பதைத் தவிருங்கள்.

26. விவேகம், வைராக்கியத்தால் உங்கள் உணர்ச்சிகளை அடக்குங்கள்.

27. எப்பொழுதும் மனதை சமநிலையில் வைத்திருங்கள்.

28. பேசுவதற்குமுன் இருமுறையும், செய்வதற்கு முன் மும்முறையும் யோசியுங்கள்.

29. புறங்கூறுதல், கோள் சொல்லுதல், குற்றம் காணுதல் ஆகியவற்றைத் தவிருங்கள்.

30. உங்கள் பலவீனங்களையும் குறைகளையும் காணுங்கள். மற்றவர்களிடம் நல்லதை மட்டுமே காணுங்கள்.

31. பிறர் செய்த தீங்கை மறந்து மன்னியுங்கள்.

32. பயங்கர பாம்பெனக் கருதி காமம், குரோதம், ஆணவம், மோகம் மற்றும் லோபத்தை வெறுத்

தொதுக்குங்கள். உங்களை வெறுப்பவர்களிடம் நல்லதைச் செய்யுங்கள்.

33. எந்த அளவு துன்பத்தையும் பொறுத்துக் கொள்ள தயாராகுங்கள்.

34. உங்களிடம் வைராக்கியத்தை விசாரிக்க உதவும் சில பொன் மொழிகளை எப்பொழுதும் வைத்திருங்கள்.

35. உலக இன்பத்தை விஷம் போலவும், வாந்தி செய்த உணவு, மலம், சிறுநீர் போலவும் கருதுங்கள். அவை உங்களுக்கு திருப்தி அளிக்கமாட்டா.

36. உங்களது வீரியத்தை கவனமாகப் பாதுகாருங்கள். எப்பொழுதும் தனியாகவே தூங்குங்கள்.

37. பெண்களை தேவிகளாக வணங்குங்கள். பால் உணர்வை இல்லாதாக்குங்கள். அனைவரையும் வணங்குங்கள்.

38. ஒவ்வொரு முகத்திலும், ஒவ்வொன்றிலும் கடவுளை காணுங்கள்.

39. மனம் கீழான இச்சைகளால் அலைக்கழிக்கப்படும் போது சங்கீர்த்தனம், சத்சங்கம் மற்றும் பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுங்கள்.

40. பொறுமையுடனும் தைரியத்துடனும் தடைகளை சமாளியுங்கள்.

41. பாதையில் நீங்கள் செல்லுகையில் விமர்சனங்களுக்கு அஞ்சாதீர்கள். புகழ்ச்சிக்கு மயங்கவேண்டாம்.

42. முரடர்களையும் கயவர்களையும் மதித்து நடவுங்கள். அவர்களுக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள்.

43. பகிரங்கமாக உங்கள் தவறுகளை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்.

44. உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுங்கள். ஆசனம் மற்றும் பயிற்சிகளைப் புறக்கணிக்காதீர்கள்.

45. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாயிருங்கள்.

46. தானத்தால் உங்கள் இதயத்தை விசாலமாக்குங்கள். கொடுப்பதில் தாராளமாயிருங்கள். ஒருவர் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகமாகவே கொடுங்கள்.

47. ஆசைகள் துன்பத்தை அதிகரிக்கின்றன. திருப்தியை வளருங்கள்.

48. புலன்களை ஒவ்வொன்றாக அடக்குங்கள்.

49. இடையறாத விசாரத்தால் பிரம்மாகார விருத்தியை வளருங்கள்.

50. உங்கள் எல்லா எண்ணங்களையும் கண்காணியுங்கள். அவற்றை தூயதாகவும் உயர்ந்ததாகவும் வைத்திருங்கள்.

51. யாராவது உங்களை வைதாலோ, அச்சுறுத்தினாலோ, ஏசினாலோ பொறுமையை இழக்காதீர்கள். அது வெறும் சப்த ஜாலமே.

52. உங்கள் மனதை கடவுளிடம் செலுத்தி உண்மையில் வாழுங்கள்.

53. உங்கள் வாழ்வில் ஒரு குறிப்பிட்ட இலட்சியத்தைக் கொண்டு வாழுங்கள். கவனமாக முன்னேறுங்கள்.

54. வளர்ச்சிப் பாதையில் தொடர்ந்து முன்னேறுங்கள்.

55. மௌனத்தின் மகிமை அளப்பரியது இந்த வழக்கத்தை ஒருபொழுதும் விட வேண்டாம்.

56. ஒலி, தொடுதல், பார்த்தல், எண்ணங்கள் ஆகிய நான்கே காமம் உள்ளே புகுவதற்கான வாயில்களாகும். எனவே விழிப்புடனிருங்கள்.

57. கடவுளை அன்றி வேறு எவருடனும் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம். பிறருடன் நெருக்கம் வேண்டாம்.

58. எல்லாவற்றிலும் மிதமாயிருங்கள். அளவு மீறியவை அனைத்துமே ஆபத்தானவை.

59. தினமும் ஆத்மசோதனையும் சுய விசாரமும் செய்யுங்கள்.

60. ஆன்மீகப் பாதையில் ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் சக்தியை [illegible] ஒருமைப்படுத்துங்கள். மனதை பற்றி எண்ண வேண்டாம். ஆத்மாவைப் பற்றி அதிகம் எண்ணுங்கள். இந்தப் பிறவியிலேயே நீங்கள் ஆத்மானுபூதி அடைய வேண்டும்.

61. கடவுளிடம் மட்டுமே நித்திய சுகம், பரமசாந்தி ஆகியவற்றைப் பெற முடியும்.

62. உங்கள் இதயத்தில் கடவுள் இருக்கிறார். அவர் உங்களிடமும் நீங்கள் அவரிடமும் இருக்கின்றீர்கள். அவரது சான்னித்தியத்தை உணருங்கள்.

63. மனிதன் மயக்கத்தால் துன்பத்தை இன்பமாகக் கருதுகிறார்கள்.

64. இந்த உலகில் ஒவ்வொருவரும் இன்பத்தைத் தேடி ஓடி துன்பத்தை தவிர்க்க முயலுகின்றனர்.

65. புலன் இன்பம் பலவேறு தொல்லைகளுடன் கூடியது.

66. பற்றுதல், அன்பு, மரியாதை, இரக்கம் போன்ற பலவற்றால் மாயை பந்தப்படுத்துகிறது.

67. மனித அன்பு தன்னலமானது, போலியானது.

68. இந்த உலகில் உள்ள அனைத்தும் பொய் என்பதால் அன்பையும் மரியாதையையும் விஷம் போலக் கருதுங்கள்.

69. தனியே வாழ்ந்து உங்கள் ஆத்மாவில் ஆத்மானந்தத்தை அனுபவியுங்கள்.

70. ஆன்மீக தாகம் உள்ளவனால் மட்டுமே அமரத்துவ அமிருதத்தைப் பருக முடியும்.

71. புலன் இன்பத்தின் முன்னர் ஆத்மானந்தத்தை அடையமுடியாது.

72. குருவின் தொடர்பினாலன்றி உலகாயத மக்களை மாற்றி அமைக்க வழியேதும் கிடையாது.

73. தியானத்தில் ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு வேலை உதவிகரமானது. ஆனால் மேல்நிலை சாதகர்களுக்கு அது ஒரு இடையூறு.

74. மனம் என்பது ஸம்ஸ்காரங்கள், எண்ணங்கள், பழக்க வழக்கங்கள், பதிவுகள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றின் ஒரு குவியலே.

75. சூக்ஷ்மமான ஆசைகளால் பலர் யோகத்திலிருந்து நழுவி இருக்கின்றனர்.

76. இந்த உலகில் பெறற்கரியது மன ஒருமைப்பாடே.

77. ஆத்மஞானத்திற்கு மனத்தூய்மை மிகவும் இன்றியமையாதது.

78. கடந்த கால நினைவுகள் ஒரு சாதகனின் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைத் தடைசெய்கிறது.

79. தன்னலம், காமத்துடன் கூடிய ஸ்தூல மனம் ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு உகந்தது அல்ல.

தியானம் பற்றிய இருபது குறிப்புகள்

1. தனி பூட்டு சாவியுடன் ஒரு தியான அறையை வைத்திருங்கள். அந்த அறைக்குள் வேறு எவரையும் அனுமதிக்க வேண்டாம். அங்கே ஊதுபத்தியை ஏற்றுங்கள். உங்கள் கால்களைக் கழுவி அதனுள் செல்லுங்கள்.

2. உங்களுக்கு எந்தவித இடையூறும் இல்லாத ஒரு அறை அல்லது தனி இடத்திற்குச் சென்று உங்கள் மன அமைதியைப் பெற முயலுங்கள். உங்கள் திறமையை முழுவதும் வெளிப்படுத்த வகை செய்யும் இலட்சிய நிலைமை கிட்டாது என்பது தெரிந்ததே.

3. பிரம்மமுகூர்த்தமாகிய அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்திருந்து ஆறு மணி வரை தியானம் செய்யுங்கள். அதுபோல இரவிலும் 7 முதல் 8 மணி வரை இன்னொரு முறை தியானத்தில் அமருங்கள்.

4. உங்கள் அறையில் இஷ்ட தேவதையின் படத்தை வைத்து கீதை, உபநிஷதங்கள், யோகவாசிஷ்டம், பாகவதம் போன்ற சில புனித நூல்களையும் வைத்திருங்கள்.

5. பத்ம, சித்த சுக அல்லது ஸ்வஸ்திக ஆசனத்தில் அமருங்கள். தலை, கழுத்து, உடல் ஆகியவற்றை நேர்கோட்டில் வைத்திருங்கள்.

6. உங்கள் கண்களை மூடி புருவமத்தியான திரிபுடியில் தியானியுங்கள். கைகளை ஒன்றிணையுங்கள்.

7. ஒருபொழுதும் மனத்துடன் சண்டையிடாதீர்கள். மன ஒருமைப்பாட்டின் போது எந்தவிதமான பலாத்கார முறைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். எல்லா தசைகளையும் நரம்புகளையும் தளரவிடுங்கள். மூளையையும் தளர விடுங்கள். உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை நினையுங்கள். அர்த்தத்தை உணர்ந்து பக்தியுடன் உங்கள் குருமந்திரத்தை

மெதுவாக ஜபம் செய்யுங்கள். குதிக்கும் மனத்தை அடக்குங்கள். எண்ணங்களை அடக்குங்கள்.

8. மனத்தை அடக்க எந்த வன்முறையையும் பயன்படுத்தாமல் சிறிது நேரம் அதன் போக்கிலேயே போக விடுங்கள். அது தானே ஓடியாடி களைத்துப் போகட்டும். முதலில் அது கட்டவிழ்த்த குரங்கு போல குதித்துக் கூத்தாடி பிறகு தானே அடங்கி உங்களது கட்டளைக்காக் காத்து நிற்கும். மனதை அடக்க சிறிது காலதாமதமாகலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் முயற்சிக்கும் பொழுதும் அது விரைவில் உங்கள் கட்டுப் பாட்டிற்குள் வரும்.

9. *சகுண, நிர்குண தியானம்* : பெயரும் உருவமும் உடைய கடவுளைத் தியானிப்பது சகுண தியானம். இது ஸ்தூல தியானம். நீங்கள் விரும்பும் எந்த இறை உருவத்திலும் தியானம் செய்யலாம். அவரது பெயரை மானசீகமாக உச்சரியுங்கள். இது சகுண தியானம். அல்லது மானஸீக 'ஓம்' உச்சாரணையுடன் எல்லையற்ற தன்மை, சாஸ்வதம், தூய்மை, உணர்வு, ஆனந்தம் போன்ற சூக்ஷ்மமான தத்துவங்களை அவற்றுடன் உங்களை ஒன்றுபடுத்தி தியானம் செய்யுங்கள். இது நிர்குண தியானம். ஒரு முறையைப் பின்பற்றுங்கள். ஆரம்ப நிலைகளில் பெரும்பாலோருக்கு சகுண தியானமே ஏற்றது.

10. திரும்பத் திரும்ப மனம் இலட்சியத்தை விடுத்து உலகப் பொருள்களின் பின்னால் ஓடுகையில் அதை அவற்றிலிருந்து மீட்டு வந்து இலட்சியத்தில் பதிய வையுங்கள். சில மாதங்களுக்கு இந்த வகைப் போட்டி இருக்கும்.

11. பகவான் கிருஷ்ணரை நீங்கள் தியானிக்கையில் அவரது படத்தை உங்கள் முன்னால் வையுங்கள். கண்

இமைக்காமல் அந்தப் படத்தை உற்று நோக்குங்கள். முதலில் அவரது பாதங்களைப் பாருங்கள். பிறகு அவரது மஞ்சள் பட்டாடை, அவரது கழுத்தில் உள்ள ஆபரணங்கள், பிறகு அவரது முகம், காதணி, மகுடம், சங்கு, சக்கரம், கிரீடம், தாமரை ஆகியவற்றை தியானியுங்கள். பிறகு மீண்டும் பாதங்களுக்கு வாருங்கள். திரும்பவும் அதே வரிசையில் தியானத்தைத் தொடருங்கள். இதுபோல அரை மணி நேரம் செய்யுங்கள். சிறிது சோர்வு ஏற்பட்டால் அவரது முகத்தை மட்டுமே பாருங்கள். மூன்று மாதங்களுக்கு இந்தப் பயிற்சியை தொடருங்கள்.

12. பிறகு உங்கள் கண்களை மூடி அந்த உருவத்தை மானசீகமாக பார்த்து முன் செய்தது போலவே பல்வேறு பாகங்களை தியானம் செய்யுங்கள்.

13. உங்கள் தியானத்தின் போது கடவுளின் சர்வ வியாபகத்தன்மை, சர்வவல்லமை, சர்வக்ஞத்வம், தூய்மை, பூரணத்துவம் போன்ற தன்மைகளை தியானிக்கலாம்.

14. மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் புகுந்தால் அவற்றை விரட்ட உங்கள் இச்சா சக்தியைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். உங்கள் சக்தி தான் வீணாகும். உங்கள் இச்சா சக்தியை நீங்கள் வீணாக செலவழிப்பீர்கள். உங்களுக்குச் சோர்வு உண்டாகும். உங்கள் முயற்சி அதிகமாகையில் அதிக ஆற்றலுடன் அதிகமாக தீய எண்ணங்கள் உள்ளே புக முயற்சிக்கும். அவை மிக வேகமாக உங்களுக்குள் புகும். எண்ணங்களும் அதிக ஆற்றல் பெறும். அவற்றை கண்டு கொள்ளாதீர்கள். அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். விரைவில் அவை உங்களை விட்டுச் சென்று விடும். அல்லது நல்ல எண்ணங்களை எண்ணுங்கள் (பிரதிபட்ச பாவனை முறை). அல்லது கடவுளின் திருவுருவம் மற்றும் அவரது மந்திரத்தை மீண்டும் மீண்டும் எண்ணவும். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

15. தியானம் இன்றி ஒரு நாள் கூட கழியவேண்டாம். ஒழுங்காகவும் உறுதியாகவும் இருங்கள். சாத்விக உணவை உட்கொள்ளுங்கள். பால் பழங்கள் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு உதவும். மாமிசம், மீன், முட்டை, புகை பிடித்தல், மது போன்றவற்றை அறவே தவிருங்கள்.

16. தூக்கத்தைப் போக்க முகத்தில் குளிர்ந்த நீரைத் தெளியுங்கள். 15 நிமிடங்களுக்கு எழுந்து நில்லுங்கள். சுவற்றில் உள்ள ஒரு ஆணியுடன் நூலினால் உங்கள் தலைமுடியைச் சேர்த்துக் கட்டுங்கள். தூக்கம் வருகையில் அந்த நூல் உங்களைப் பிடித்து இழுத்து உங்களை எழுப்பும். அது உங்கள் தாயைப் போல செயல்புரியும். அல்லது ஒரு ஊஞ்சலில் அமர்ந்து இங்குமங்கும் பத்து நிமிடம் ஆடுங்கள். 10 அல்லது 20 முறை கும்பகம் (பிராணாயாமம்) செய்யுங்கள். சிரசாசனம், மயூராசனம் செய்யுங்கள். இரவில் பால், பழங்கள் மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். இந்த முறைகளால் நீங்கள் தூக்கத்தை வெல்லலாம்.

17. உங்கள் நண்பர்களை தெரிந்தெடுப்பதில் கவனமாயிருங்கள். சினிமாவிற்குப் போவதை தவிருங்கள். கொஞ்சமாகப் பேசுங்கள். தினமும் இரண்டு மணிநேரம் மௌனத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். விரும்பத்தகாத நபர்களுடன் பழகாதீர்கள். நல்ல, ஊக்கம் தரும் சமய நூல்கள்ளைப் படியுங்கள் (இது நல்லவர்களின் தொடர்புக்கு உள்ளதொரு மாற்று முறையாகும்). சத்சங்கம் கொள்ளுங்கள். இவை எல்லாம் தியானத்துக்கு உதவுபவையாகும்.

18. உடலை அசைக்காதீர்கள். பாறையைப் போல அதை வையுங்கள். மெதுவாக சுவாசியுங்கள். அடிக்கடி உடலின் பாகங்களை சொறியாதீர்கள். உங்கள் குரு சொன்னபடி நல்ல மன நிலையை பெற்று விளங்குங்கள்.

19. மனம் சோர்வடைகையில் மன ஒருமைப்பாடு பயிலாதீர்கள். அதற்கு கொஞ்சம் ஒய்வு அளியுங்கள்.

20. ஒரு எண்ணம் மட்டுமே மனதில் நிலவுகையில் அது பௌதிக அல்லது மனோ நிலையாக மாறுகிறது. எனவே கடவுளைப் பற்றிய எண்ணம் மட்டுமே உங்கள் மனத்தில் நிலவுகையில் வெகு எளிதில் உங்களுக்கு நிர்விகல்ப ஸமாதி கிட்டும். எனவே நேரிய முறையில் முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஆன்மீக குறிப்பேடு

கடவுள் மற்றும் நேர்மையை நோக்கி மனத்தை செலுத்த உதவும் ஒரு சாதனமே ஆன்மீக குறிப்பேடு. இதை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்தால் உங்களிடம் அமைதியும் சாந்தியும் நிலவும். ஆன்மீக மார்க்கத்தில் நீங்கள் விரைவான முன்னேற்றம் காண்பீர்கள். தினசரி குறிப்பேட்டைக் கடைப்பிடித்து அற்புதமான பலன்களை அனுபவியுங்கள்.

எண்	கேள்விகள்	மாதம், கிழமை	மொத்தம்
1.	படுக்கையிலிருந்து எப்பொழுது எழுந்தீர்கள்? 1,2,3,4. . . .		
2.	எத்தனை மணி நேரம் உறங்கினீர்கள்?		
3.	எத்தனை மாலை ஜபம் செய்தீர்கள்?		
4.	கீர்த்தனை எவ்வளவு நேரம் செய்தீர்கள்?		
5.	எத்தனை முறை பிராணாயாமம் செய்தீர்கள்?		
6.	எவ்வளவு நேரம் ஆசனம் செய்தீர்கள்?		
7.	ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசனத்தில் எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்தீர்கள்?		
8.	எத்தனை கீதை சுலோகங்களை பாராயணம் அல்லது மனப்பாடம் செய்தீர்கள்?		
9.	சத்சங்கத்தில் எவ்வளவுநேரம் இருந்தீர்கள்?		
10.	எவ்வளவு நேரம் மௌனம் கடைப்பிடித்தீர்கள்?		
11.	பொதுநல தொண்டில் எவ்வளவு நேரம் செலவழித்தீர்கள்?		
12.	எவ்வளவு தானம் செய்தீர்கள்?		
13.	எத்தனை நேரம் மந்திரங்கள் எழுதினீர்கள்?		

15. எத்தனை பொய் சொன்னீர்கள்? அதற்கு நீங்களே என்ன தண்டனை அளித்துக் கொண்டீர்கள்?
...
16. எத்தனை முறை கோபம் வந்தது? அது எவ்வளவு நேரம் இருந்தது? என்ன தண்டனை உங்களுக்கு அளித்துக் கொண்டீர்கள்?
...
17. பயனற்ற தொடர்பில் எத்தனை மணி நேரம் செலவழித்தீர்கள்?
...
18. எத்தனை முறை பிரம்மச்சர்யத்திலிருந்து நழுவினீர்கள்?
...
19. எவ்வளவு நேரம் சமய நூல்களைப் படித்தீர்கள்?
20. தீய பழக்கங்களை கட்டுப்படுத்துவதில் எத்தனை தடவை தோல்வி அடைந்தீர்கள்? அப்பொழுது என்ன தண்டனை உங்களுக்கு அளித்துக் கொண்டீர்கள்?
...
21. (சகுண அல்லது நிர்க்குண தியானம்) உங்கள் இஷ்டதேவதையை எவ்வளவு நேரம் தியானித்தீர்கள்?
22. உபவாசம் மற்றும் கண் விழிப்பை எத்தனை தினங்கள் கடைப்பிடித்தீர்கள்?
23. உங்கள் தியானத்தில் ஒழுங்காக இருந்தீர்களா?
...
24. என்ன நற்குணங்களை நீங்கள் வளர்க்கின்றீர்கள்?
25. எந்த தீய குணங்களை அகற்ற நீங்கள் முயற்சி செய்கிறீர்கள்?
26. உங்களை அதிகம் தொல்லைக்குள்ளாக்கும் புலன் எது?
...
27. எப்பொழுது உறங்கச் சென்றீர்கள்?
...
...

சுவாமி சிவானந்தர் தமிழ் நூல்கள்

இயற்கை மருத்துவம்	...	50-00
இதோ! உங்கள் கேள்விக்குப் பதில்!	...	40-00
இந்த உண்மைகளைச் சிந்தியுங்கள்	...	40-00
ஞானியர் வரலாறு	...	35-00
ஆன்மீக அனுபவங்கள்	...	30-00
வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும்		
வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள்	...	30-00
தியான யோகம்	...	30-00
ஆன்மீகக் கதைகள்	...	30-00
மரணத்திற்குப் பின் மனிதன் போவது எங்கே?	...	30-00
ஞானோபதேசம்	...	30-00
இந்து தர்மம்	...	30-00
சிதானந்தர் வாழ்க்கை வரலாறு	...	30-00
ஆயுர் வேத வைத்தியம்	...	25-00
இறைவனின் தூதர்கள்	...	25-00
ஞான யோகம்	...	20-00
ஹிந்து விரதங்களும் விழாக்களும்	...	20-00
சிவானந்தர் வாழ்க்கை வரலாறு	...	20-00
யோக சாரம்	...	20-00
சிவானந்தரின் நீதிக்கதைகள்	...	20-00
பகவத் கீதை (ஸ்லோகமும் அர்த்தமும்)	...	20-00
அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்கள் வரலாறு	...	20-00
சிவானந்தரின் சித்தி விளையாடல்கள்	...	20-00
குண்டலினி யோகம்	...	20-00
சிறுவர் சிறுமியர்க்கு தெய்வீக வாழ்க்கை	...	20-00
ஜபயோகம்	...	20-00
பிரம்மச்சரியத்தின் இரகசியம்	...	20-00
எண்ணத்தின் ஆற்றல்	...	20-00
எளிய யோக சாதனை	...	20-00
ஓம் தியானமும் மாண்டூக்கிய உபநிடதமும்	...	15-00
100 ஆண்டுகள் வாழ்வது எப்படி	...	15-00
வைராக்கியம் பெறுவது எப்படி?	...	15-00
சாதன சதுஷ்டயம்	...	15-00
ஒளி சக்தி ஞானம்	...	10-00
அன்னை பராசக்தி	...	10-00
பகவத்கீதை (அர்த்தம் மட்டும்)	...	10-00
வீட்டு வைத்தியம்	...	10-00
சர்வரோக நிவாரணி (சுவாமி பூமானந்தா)	...	8-00